< Înapoi la Pagina Răzvan Petre

ESOTERIKA - arhiva 2016

de Răzvan Petre

< < ESOTERIKA 2017

28.12.2016

VIDUL NU ESTE NIMICUL

Voi începe aceste note cu aprecierea documentarului **"Everything and Nothing"**, realizat de Jim Al-Khalili pentru BBC4. Rezumatul celor 2 episoade (în limba engleză)

În partea a doua, realizatorul ne descrie **istoria concepţiilor despre vid sau nimicul absolut**, din perspectivă ştiinţifică. Vom vedea cum părerea savanţilor s-a modificat de la o epocă la alta, după o spirală evolutivă. Ştiinţa este ciclică, ea renunţă la ce e perimat şi îmbrăţişează adevărul.

Iată care au fost părerile celor mai inteligente creiere despre VID sau NIMIC:

1. Vidul NU EXISTĂ

Filosoful grec Aristotel a stabilit empiric că „natura are oroare de vid”, negăsind nicăieri un loc unde să nu se găsească nimic.

Timp de aproape 2 milenii, savanţii au considerat adevărată această observaţie antică.

2. Vidul EXISTĂ

Savantul italian Torricelli a găsit totuşi o metodă simplă de a crea vid. A întors un tub plin cu mercur într-un vas, iar coloana de mercur a coborât puţin, lăsând deasupra sa VID. Apoi, filosoful şi savantul Pascal a observat că, urcând într-un turn înalt, presiunea aerului (egală cu înălţimea coloanei de mercur) scădea. A dedus că, cu cât urcăm, atmosfera de deasupra este tot mai mică, iar dincolo de marginea ei începe, fatalmente, VIDUL cosmic.

3. Vidul NU EXISTĂ

Savanţii din secolul XIX considerau că, asemenea undelor sonore, care se propagă prin aer, şi lumina (care are proprietăţi de undă) trebuie să străbată şi ea un mediu de suport similar, dar invizibil, nedetectabil. L-au numit „etar luminifer”, care umple tot VIDUL cosmic.

4. Vidul EXISTĂ

La sfârşitul secolului XIX, savanţii Michelson şi Morley au demonstrat că lumina are o viteză constantă, indiferent de direcţie, ceea ce înseamnă că ea nu „se freacă” de presupusul „eter”, care, prin urmare, nu există; nimic nu umple vidul.

5. Vidul NU EXISTĂ

Savantul britanic Paul Dirac a stabilit, plecând de la principiul de nedeterminare a lui Heisenberg, ca la nivel cuantic, „vidul

fierbe”. În fiecare moment se creează din vid perechi de particule şi antiparticule, care se anihilează imediat reciproc, astfel că nu apucăm să le depistăm existenţa.

Mai târziu, savanţii au conceput şi instrumente fine care au evidenţiat indirect, prin efecte asupra traiectoriei orbitei electronilor, apariţia intempestivă a unor „particule virtuale”, ce dispar imediat (după ce au interacţionat cu electronii măsuraţi). Particulele elementare ar fi deci mai mult nişte **evenimente** decât nişte lucruri.

* * *

Savantul şi filosoful Nassim Haramein duce raţionamentul mai departe: „Ceea ce percepem ca fiind mişcare se datorează, în fond, faptului că realitatea pulsează, adică intră şi iese din existenţă cu o frecvenţă înaltă, creaţia dispare şi reapare, oscilând între formă şi fără-de-formă la nivel cuantic de nenumărate ori în fiecare secundă, dându-ne aparenţa de mişcare.”

Schema generală ar fi aceasta:

1. Particulele există (Vidul NU există)	2. Particulele NU există (Vidul există)	3. Particulele există (Vidul NU există)	4. Particulele NU există (Vidul există)	5. Particulele există (Vidul NU există)	···>

Interesant tipar! Unde l-am mai văzut?... Adineauri, în istoria conceptelor despre Vid, prezentate puţin mai sus. Nu ştiu dacă înseamnă ceva, dar merită să remarcăm şablonul.

În acest model, Universul pare a nu fi altceva un film de celuloid rulat de un gigantic aparat de proiecţie pe ecranul spaţiu-timp, în care fotogramele statice se derulează una după cealaltă cu o foarte mare viteză (frecvenţa fundamentală de vibraţie a Universului, care defineşte "cuanta de timp divin"). O altă comparaţie poate fi făcută cu o lumină intermitentă, stroboscopică, în care pulsurile luminoase alternează cu momente de întuneric.

Am putea spune că Vidul şi Creaţia coexistă. Dacă ne aflăm în starea absolută de Creator, vedem totul (fotogramele albe şi negre), iar ca fiinţe, numai Creaţia (fotogramele negre). *„Nirvana (Vidul) este totuna cu Samsara (Creaţia)”*, se spune în Orient.

* * *

Vidul Divin nu este lipsit de farmec sau gândire, dimpotrivă, numai că El diferă complet de tot ceea ce apare în Creaţie, este Pură Conştiinţă. Fiind indescriptibil, din comoditate, e descris ca fiind Nimicul. Spre a se apropia de realitatea sa complexă, Vidul a fost numit uneori Plenium – căci este plin de informaţie şi energie, conţine în mod virtual orice ar putea apare vreodată în Creaţie. *"Spaţiul defineşte materia, nu materia defineşte spaţiul. Materia provine din Vid şi se întoarce acolo"* (Nassim Haramein).

Metafizic vorbind, Creaţia e generată de pulsaţiile Conştiinţei Absolute (sau, dacă vreţi, „valurile din spuma cuantică”). Acelaşi lucru spune explicit şi mecanica cuantică: spaţiul-timp (cu cele 4 dimensiuni ale sale) este generat de celelalte 7

dimensiuni ascunse ale multiversului (universul complet, cu cele 11 dimensiuni) într-o parte a acestuia (lăsând deci o mare parte a sa neacoperită de spaţiu-timp).

Conceptul de „maya” din Advaita Vedanta (un *sistem filosofic non-dual*) desemnează iluzia că universul nu ar fi mai mult decât spaţiul-timp.

Fizica cuantică consideră, şi ea, că simţurile noastre sunt restrânse la cele 4 dimensiuni şi, de aceea, foloseşte matematica pentru a deduce potenţialul din afara lor (universuri paralele, holografice etc.). Fizica cuantică încă nu defineşte explicit faptul că tărâmul potenţialităţilor este un „ocean de conştiinţă”, dar atestă, involuntar, faptul că formele din acest tărâm virtual au calităţi asemenea gândirii.

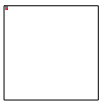
Astfel, una dintre cele mai surprinzătoare observaţii ale mecanicii cuantice a fost aceea că intenţia cercetătorilor este cea care va determina modul cum vor „alege” particulele elementare să apară în experiment: sub aspectul de undă sau sub cel de particulă. De fapt, particulele nu aleg conştient, ci rezultatul este produsul interferenţei undelor gândirii umane cu undele mişcării particulei prin câmpul vidului.

Subiectul discutat aici are conexiune şi cu termenul de „spanda” sau „Învăţătura despre vibraţie” a Şivaismului din Kashmir (un alt *sistem filosofic non-dual*, de sorginte tantrică). Spanda înseamnă radianţă pulsatorie divină, vibraţia creativă a lui Şiva (Creatorul Absolut). Diferenţele faţă de Advaita Vedanta sunt: 1) doctrina tantrică susţine faptul că lumea fenomenală

există cu adevărat, nu este doar o iluzie cosmică, 2) Divinitatea Supremă nu este inactivă, ci creează continuu.

21.12.2016

SUBTILITĂŢI ŞI NELĂMURIRI



JOÃO DE DEUS ŞI CANCERUL

João de Deus (Ioan al Domnului) este cel mai mare vindecător spiritual al lumii, cu 5 milioane de pacienţi, unii scăpaţi de boli incurabile. El primeşte în corpul său spiritele unor medici decedaţi, care realizează operaţii energetice incredibile. Faima lui João este planetară.

În anul 2015, João s-a îmbolnăvit de un cancer agresiv. Era de aşteptat ca Entitatea să îi rezolve afecţiunea, cu atât mai mult cu cât el este un medium extrem de preţios pentru lumea spiritelor. Ei bine, nu! Surpriză! Vindecătorul João de Deus s-a tratat de cancer pe cale medicală (chirurgie şi medicaţie) şi nu prin "chirurgie spirituală" (specialitatea sa).

Dar cum de a ajuns celebrul taumaturg la un cancer agresiv de stomac care trebuia operat imediat? De ce nu a intervenit Entitatea preventiv, prin pase magnetice, sau de urgenţă, prin

chirurgie energetică? Întrebarea este justificată. João avusese, în urmă cu mai mulţi ani, un atac cerebral care îi paralizase o parte a corpului. A încorporat o Entitate care i-a operat propriul corp, revenindu-şi astfel din paralizie. Simplu şi rapid.

Acum de ce nu s-a putut? Nici măcar João de Deus nu se poate baza 100% pe ajutorul spiritelor?

EXPLICAŢIE POSIBILĂ:

João era gurmand, cântărind 130 kg la 1,80 metri, şi nu ţinea regimul alimentar strict recomandat de medici şi de Entităţi. Boala digestivă gravă a fost urmarea karmică a apetitului său necontrolat de ani de zile. Entităţile l-au avertizat, dar nu puteau trăi în locul său şi nici nu-l putea obliga să nu se bucure de viaţă. Tratamentul medical dureros şi îndelungat a şters complet acea karmă de alimentaţie.

Entităţile sunt foarte atente la aspectul karmic al pacienţilor. Ele vindecă rapid numai dacă o anumită datorie karmică a fost plătită. Altfel, tratamentul se poate prelungi, cu recomandări pentru o viaţă echilibrată şi spirituală, iar vindecarea vine mai târziu. Alteori, boala este doar uşor şi temporar ameliorată.

CITATE din cartea "Ioan al Domnului":

« Entitatea a spus: "Aş putea să vindec această ureche acum, dar este o plată dintr-o viaţă trecută. Dacă v-aş vindeca acum această problemă, ar apărea o altă complicaţie pe trupul dv., posibil şi mai gravă, fiindcă plătiţi o datorie dintr-o viaţă trecută. Nu pot vindeca această afecţiune acum, pentru că nu sunteţi copt din punct de vedere spiritual. Trebuie să slujiţi şi să lucraţi în plan

spiritual. Abia apoi aş putea să mă ocup de problema dv." » (pag.95)

Carlos Appel, doctor în medicină, este medium al casei şi s-a mutat recent la Abadiânia. În 2006, el a scris:

«Este o procedură complicată pentru majoritatea Entităţilor să pătrundă în planul nostru de vibraţii joase şi implică o enormă cheltuială de energie pentru tratarea suferinţelor noastre fizice şi spirituale. Mulţi „fraţi şi surori" nu reuşesc să aprecieze sacrificiul Entităţilor şi nu le urmează sfaturile, în special atunci când acest lucru cere o schimbare a stilului lor de viaţă sau o profundă dezvoltare personală.

Proprietăţile vindecătoare ale suplimentelor obţinute din plante, care sunt impregnate cu energie pentru fiecare persoană individual, au nevoie de un mediu psihologic fundamental şi de un anumit regim alimentar pentru a putea fi eficiente. Unii oameni găsesc că e greu să-şi schimbe stilul de viaţă şi obişnuinţele fizice, emoţionale sau mentale, dar şi să respecte sfaturile spirituale pe care le-au primit, însă aşteaptă totuşi o vindecare miraculoasă. Vindecarea nu poate fi realizată datorită lipsei unei implicări personale în procesul de vindecare.

Uneori vindecarea fizică nu are loc, deoarece obiectivul principal al Entităţilor este diferit de propriul nostru obiectiv; ele se concentrează în primul rând asupra vindecării în împărăţia spiritelor nemuritoare. Se concentrează asupra elevării sufletului pentru a se alinia şi a intra în armonie cu Legea Divină. Câteodată o boală este necesară pentru Spirit. Legea o poate

socoti utilă pentru a păstra trupul slab şi a preveni o îmbolnăvire mai gravă, care ar putea duce la continuarea suferinţei spirituale sau la suferinţe în vieţile viitoare. Mulţi oameni iluminaţi îşi dau seama că durerea şi suferinţa pot fi cele mai eficiente leacuri pentru vindecarea spirituală. Noi suntem răspunzători pentru starea noastră de sănătate sau de boală, pentru bucuria sau tristeţea noastră. Fiecare persoană trebuie să răspundă de propria sa vindecare.» (pag.176-177)

☐ Vizionaţi interviul tradus cu João de Deus după vindecarea completă (septembrie 2016)

ADEVĂRURILE GRUPULUI SPIRITUAL

În fiecare grup spiritual trebuie să existe un maestru sau medium sau clarvăzător de forţă, care să intermedieze sfaturile, îndemnurile şi misiunile date de spiritele de lumină, spiritele ghid. Dacă acesta dispare, rămâne doar amintirea sa, a vorbelor sale consemnate în scris sau alte mijloace, o ideologie care devine cu timpul dogmă, imposibil de adaptat sau modificat.

Comunicările spiritelor sunt, în principiu, de trei feluri diferite, dar amestecate:

+ Minciuni nevinovate = sunt simple încercări binevoitoare ale spiritelor de a intra in graţiile mediumului, încurajând şi mergând pe linia cunoştinţelor, obiceiurilor, credulităţii,

gândirii limitate a adepţilor. Este modul prin care spiritele se adaptează la instinctele şi nevoile primare ale oamenilor pe care îi ghidează.

+ Poveşti mitice = sunt scenarii elaborate ce aduc informaţii inedite despre presupuse fiinţe, locuri, obiecte şi mai ales misiuni pentru care a fost ales grupul. I se oferă acestuia un *modus vivendi*, un element original cu care să se prezinte în faţa comunităţii spirituale, un ansamblu de idei coerente şi interconectate care vor fi puse la baza învăţăturilor, un pretext credibil şi important al adeziunii grupului.

+ Adevăruri spirituale universal acceptate = sunt învăţături compatibile cu orice altă cale spirituală, mari adevăruri, idei generoase şi nobile, prezente în filosofia perenă. Pentru ele sunt puse în scenă restul activităţilor şi crezurilor grupului. Orice misiune spirituală serveşte scopurilor absolute, uneori ascunse, alteori făţişe, ce provin din Iubirea şi Înţelepciunea lui Dumnezeu Tatăl.

O minte foarte lucidă poate discerne între cele trei categorii de comunicări spirituale: minciunele (trucuri psihologice de încurajare şi câştigarea bunăvoinţei), adevăruri relative (credinţe) şi adevăruri absolute (principii universal valabile). În lipsa luciditătii, pot apare confuzii grave şi excese de natură spirituală. S-au întâmplat la toate nivelele, de la religii planetare la mici secte de apartament.

STUDIU DE CAZ

Dolores Cannon a avut o carieră impresionantă de peste 40 de ani, timp în care a publicat peste 17 cărţi şi a ţinut mii de

şedinţe de hipnoterapie regresivă. Tehnica ei de hipnoză este una specială şi inovatoare numită "hipnoză quantum" sau "terapie hipnotică de vindecare quantum" (QHHT). În timpul şedinţelor, Dolores îşi hipnotizează clienţii, permiţându-le acestora să intre într-o stare a super-conştiinţei sau a conştiinţei colective. Este una din cele mai profunde transe hipnotice pe care le poate experimenta cineva şi pe care mulţi hipnoterapeuţi o evită, deoarece în această stare pot avea loc "lucruri ciudate".

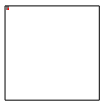
În cărţile ei, Dolores atinge subiecte precum vieţi anterioare, vindecarea prin energie, viaţa pe alte planete, extratereştri. Într-una dintre ultimele ei cărţi "*The Three Waves of Volunteers and The New Earth*" ("Cele trei valuri de voluntari şi Noul Pământ"), Dolores abordează o teorie îndrăzneaţă şi interesantă, care pentru unii poate părea ficţiune.

Concluziile şi rezultatele muncii sale sunt cu adevărat uimitoare. De-a lungul anilor de hipnoză quantum, Dolores a constat o oarecare corelaţie între şedinţele clienţilor săi, hipnoterapeutul ajungând la concluzia că mulţi dintre clienţii săi se află pentru prima oară pe Pământ şi că nu s-au mai reîncarnat pe această planetă într-o viaţă anterioară. "*Am început să descopăr că nu s-au mai reîncarnat pe Pământ înainte şi au venit direct de la Dumnezeu, de la Sursă, de pe alte planete, din alte dimensiuni, unde erau fiinţe de lumină*", declară Dolores într-un interviu acordat publicaţiei "The Edge". Aşa-zişii "voluntari" sunt de fapt suflete care s-au întrupat pentru prima oară pe Pământ, ele venind în "valuri" pe această planetă. (SURSA)

(Vezi şi cazul **Flavio Cabobianco**, prezentat mai jos.)

Acum să vedem ce zice spiritul lui Dolores Cannon după moartea acesteia (hipnoză regresivă cu Calogero Grifasi) - traducere 20.10.2016. Ei bine, în această comunicare telepatică prin hipnoză, făcută de Calogero Grifasi prin channel-ul Barbara, **spiritul lui Dolores recunoaște că a fost înșelată, iar cărțile ei sunt doar parţial adevărate...**

Înregistrare tradusă în românește, de pe canalul YouTube al lui Calogero Grifasi



FLAVIO CABOBIANCO - COPILUL MINUNE

În prima parte, vă recomand să citiţi despre copilul-minune Flavio, care păstra amintirea universului spiritual din care s-a încarnat pe Pământ.

Interviu cu copilul Flavio (tradus în limba engleză)

Avem deci de a face cu PRIMA ÎNCARNARE a unui spirit în formă pământească umană. Interesant! Să vedem ce evoluţie a avut peste ani...

În a doua parte, copilul-minune, odată maturizat, a intrat în platitudine şi derizoriu. Filmul, ca şi muzica sa mi se par lipsite de zvâc. Tănărul trăiește acum din gloria câștigată de copilul

Flavio. Film: Solar (2016) / Trailer . Muzica sa. Contul său de Facebook.

Interpretare 1: Flavio nu iese cu nimic în evidenţă, nici măcar în plan spiritual. Probabil că lipsa de experienţă terestră îşi spune cuvântul. Iată deci că, oricât şi-ar face spiritul karmă prin încarnări repetate, merită efortul. Va căpăta multiple experienţe şi abilităţi, care vor răsări iarăşi în întrupările viitoare, când nu se aşteaptă nimeni. Dar dacă spiritul este tânăr, nu va avea în bagajul său nici karmă, dar nici experienţă şi va fi un om banal. Marile genii ale lumii au fost spirite "bătrâne"...

Interpretare 2: Este atât de trist ce se petrece cu omenirea! Spirite înalte vin entuziasmate să se încarneze, vor să schimbe lumea, dar treptat, sunt uniformizate şi li se şterge entuziasmul divin. Oare câţi "copii indigo" au realizat ceva în viaţă?!... Foarte multe spirite se încarnează cu bucurie, pentru ca în final să se despartă deziluzionaţi de corpul terestru. Aceasta este o mare dramă a omenirii. Poate cea mai plastică exprimare artistică a acestui grav adevăr este muzica „Adagio” de Tomaso Albinoni. Parcă descrie modul sisific în care înaintează omenirea, fără a vedea luminiţa de la capătul tunelului.

Savanţii au descoperit că nou-născutul de naşte cu de două ori mai mulţi neuroni decât omul adult. Pe parcursul a circa 3 ani, restul se pierd, prin nefolosire. Ce ar însemna pentru progresul omenirii dacă în acest interval copilaşul ar fi stimulat într-atât încât să realizeze sinapse între toţi neuronii avuţi iniţial!

Dar există şi reversul medaliei – copii care nu promiteau nimic deosebit (pentru că sistemul le bloca creativitatea sau profesorii erau orbi la valoarea lor) devin mai târziu genii, artişti, savanţi, personalităţi publice remarcabile, care îşi lasă amprenta benefică asupra semenilor. Chiar se spune că geniile sunt puţin autiste! Exemplul acestora duce mai departe speranţa omenirii şi dorinţa spiritelor de a se încarna pe această planetă a probelor, neputinţelor, dar şi minunilor.

Este clar că pe Pământ nu există perfecţiune şi, mai ales, că niciun om nu este perfect în toate aspectele. Nu trebuie să ne facem idoli din lut şi carne! Adevăratele idealuri sunt imateriale, modelele divine rămân deasupra noastră.

14.12.2016

RUGĂCIUNE ŞI MEDITAŢIE

☐ **Rugăciunea și meditația nu se pot lipsi de introspecția psihologică.**

Rugăciunea tinde să elimine preocuparea internă și personală, invocând favorurile unor ființe supranaturale. ***Meditația*** tinde să depășească chestiunile psihologice în favoarea supramentalului și supranaturalului. ***Introspecția*** ne readuce pe pământ, ba chiar în pământ, pe tărâmul umbrei. Rugăciunea și meditația folosesc deseori **închipuirea** ca metodă, în schimb introspecția folosește mereu **luciditatea**.

- ***Rugăciunea*** e necesară. Simplele îndemnuri morale nu au putere asupra omului decât dacă sunt dublate de influența spiritelor bune. Ele sunt un grup, o comunitate, Sfintele Duhuri. Te poți ruga la oricare dintre ele și mai multe te vor ajuta. Fără Grația Divină nu putem ieși din pielea crocodilului.

- ***Meditația*** e necesară, ea ne dezvăluie mecanismele minții. Îmblânzirea minții și deziluzionarea necesită tehnici specifice, așa cum îmblânzirea animalelor nu se face cu rugăminți, implorări sau răstiri.

- ***Introspecția*** e necesară. Rugăciunea nu garantează sprijinul zeilor și minunile pe care ni le dorim mereu. Meditația ne poate transforma (în anumite aspecte), dar nu și pe ceilalți. Trăim printre oameni și suntem contaminați cu gânduri și emoții inferioare. Recunoașterea lor în propria ființă ne face mai umili și ne readuce mintea din sferele prea înalte pentru muritori către mlaștina pământeană, unde trebuie să trăim deocamdată.

Supranaturalul este invocat prin rugăciune (-) și obținut prin meditație (+). Mintea este observată prin introspecție (-) și controlată prin meditație (+).

☐ Omul are dreptul de a invoca Lumina divină în rugăciunile sale. Omul este precum un cercetaș al spiritelor trimis în explorarea unui tărâm necunoscut. Cercetașul ajunge într-o zonă întunecată, de unde cere ajutor urgent fraților săi și Divinității - cere a primi Lumina și ajutorul necesar supraviețuirii în condiții decente, pentru înfăptuiri nobile și luminarea semenilor. Este complet motivat, căci are nevoie

acută de Lumină. Și spiritele libere văd nevoia oamenilor de Lumină și le-o dau uneori fără a li se cere, dar este un ajutor limitat de însăși lipsa cererii conștiente. Omul care cere conștient Lumina este ajutat mult de spiritele din jurul său să O primească. De aceea rugăciunea este importantă – ca un semn din partea omului că dorește Lumina. Cerul știa dinainte că el avea nevoie de Ea, dar aștepta și cererea voluntară.

☐ O rugăciune scurtă şi foarte eficientă: "**ÎNGER, ÎNGERAŞUL MEU, CE MI TE-A DAT DUMNEZEU**" Atât. O invocare. Un strigăt spre îngerul păzitor. El este aici să ne asculte, să ne vadă, să ne ajute. Asta este misiunea lui. Nu va fi o rugăciune în van.

Restul poeziei nu este prea inspirată, nu o vom folosi, chiar dacă ne sună în ureche: "eu sunt MIC... eu sunt SLAB... de RELE mă păzește". Acestea sunt sugestii negative, pe care trebuie să le evităm.

Folosirea diminutivului "îngeraş" nu înseamnă că vorbim copilărește. Nicidecum. Folosim diminitivul pentru a ne exprima **afecțiunea** pentru spiritul cel mai prompt şi apropiat de noi dintre toate celelalte spirite binevoitoare. Şi pentru a sublinia calităţile sale de **puritate** şi **sensibilitate**, specifice oricărui spirit superior, care a jurat în faţa lui Dumnezeu să ne vegheze şi să ne apere întreaga viaţă.

Aceasta nu este o rugăciune de cerere, căci îngerul păzitor oricum te ajută în tot ce ceri şi îţi este folositor. Este, dacă vrei, o "rugăciune de mulţumire", când conştientizezi marele ajutor pe care îl primeşti clipă de clipă de la trimisul Domnului.

- TIPURI DE MEDITAȚIE simplă și naturală.

1. SAT - EU SUNT

Conștiința Pură este o deschidere vastă spațială, pe fundalul căreia se perindă în continuu obiectele mentale (percepții, reprezentări, gânduri și dorințe).

În orice moment, Conștiința este prezentă, neschimbată, deci în afara timpului. Timpul ar fi un alt nume pe care îl dăm perindării obiectelor mentale pe fundalul infinit al Conștiinței.

Conștiința nu este finalul evoluției materiei, adică o secreție a creierului, după cum spun savanți materialiști. Dimpotrivă, Conștiința este începutul evoluției și creației universale. Biblia spune: "Înainte ca să se nască Avram, EU SUNT" (Ioan 8:58). EU SUNT este un alt nume al Conștiinței eterne, fără început sau sfârșit.

Atunci, unde dispare conștiința când dormim sau leșinăm? se întreabă ironic materialiștii. Ea nu dispare, ci receptează semnalele minții. Când ele lipsesc, avem conștiența neantului. De obicei însă percepem ceva, chiar și în somn, dar nu avem amintiri. Problema nu este deci a conștiinței, ci a memoriei, mai precis a memoriei conștiente. Memoria inconștientă este infinit mai vastă și nu uită nimic din ce a perceput conștiința la un moment dat.

Dacă orice ființă umană (și orice altă ființă) este conștientă, înseamnă că ea împărtășește aceeași Conștiință care a asistat la

naşterea Universului. Conştiinţa divină se divide la nesfârşit, luând loc în fiecare fiinţă. Pare că sunt conştiinţe diferite, pentru că fiecăreia i se prezintă o altă realitate prin intermediul propriei minţi. De fapt, calitatea Conştiinţei este aceeaşi în fiecare fiinţă, diferind doar perspectiva materială.

2. CHITANANDA

Meditaţie pe ciclul respiraţiei:

Pe inspiraţie, aducem Fericirea în viaţa corpului de jos din Lumina de sus. Pe expiraţie, ne relaxăm şi ne dizolvăm spre înalt, în Lumina conştiinţei.

Începem cu expirul, care corespunde Iluminării, abandonării ego-ului. Inspirul aduce Beatitudinea în viaţa pământeană, coboară bucuria din Lumina divină.

"Îl inspir pe Dumnezeu, mă expir pe mine!"

Se petrece la fel în rugăciunea inimii isihastă. Inspir (expansiunea fiinţei, prin invocarea Infinitului): „Doamne, Isuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu!”. Expir (smerirea ego-ului): „Miluieşte-mă pe mine, păcătosul!”

3. PRANANANDA

O meditaţie mai concretă, mai senzorială. Mă focalizez doar pe **INSPIRAŢIE**, pe plăcerea pe care o produce corpului inhalarea de vitalitate. Timpul de expiraţie este doar o aşteptare plăcută

a senzaţiei pline ce urmează la inspiraţie, sau o prelungire a plăcerii.

Astfel, fiind atent la plăcerea inerentă a corpului care respiră, mintea începe treptat să evite gândurile rătăcitoare care o asaltau. Sigur, vor mai veni gânduri, dar plăcerea oferită de respiraţie se va dovedi mai mare decât cea de a gândi la prostiile zilnice. Astfel, mintea se va linişti de la sine, oferindu-i în schimb plăcere. Fără eforturi mentale, fără reproşuri, fără plictiseală, fără chingi meditative. Meditaţia cea mai simplă - prin plăcere. O plăcere pe care ne-o refuzăm de obicei: inspiraţia. S-o numim meditaţia "plăcerii aerului" sau "prananda". Ca să ne fie drag să ne amintim de ea...

Când expiri lejer, încet, ca să nu alungi farmecul, plăcerea vitală intră în toate ţesuturile, mai ales la retenţia aerului cu plămânii goi. Pe măsura practicii, gândurile care apar sunt tot mai plăcute (amintiri frumoase, oameni pozitivi), dar şi acestea trec iute, fiind depăşite de plăcerea intrării pranei.

Atenţie, nu folosi fumuri sau parfumuri! Nu te focaliza pe o senzaţie mirositoare, ci numai pe vitalitatea pranică adusă de aer. Altfel, când nu vei mai avea parte de odorizante plăcute, te vei bloca, nu-ţi va mai reuşi meditaţia. Nu e bine să devii dependent de mirosuri sau muzici plăcute când meditezi, fiindcă vei suferi când va mirosi urât sau vei auzi zgomote dizgraţioase...

☐ Mă așez în postură, iar în interiorul meu SE MEDITEAZĂ. Spiritul își țese și curăță coconul de lumină, iar mintea aiurită îi tot dă roată.

☐ Nu mă rog cu mintea,
Ființa mea întreagă
Este o rugăciune.

☐ Sunt o unitate: spirit, minte și suflet vital. Conștiință spirituală, conștiință psihică, conștiință corporală. Sufletul vital face posibilă funcționarea corpului, repararea sa, dar și performanțele speciale și chiar miracolele în corp. Așa cum mintea obișnuită nu-și percepe stăpânul (spiritul), sufletul vital nu-și percepe stăpâna (mintea). Prin antrenament, comunicarea dintre ele se îmbunătățește. Inițiativa aparține superiorului.

☐ Nu dau clipa prezentă, proaspătă și reală, nici pe trecutul vechi, nici pe viitorul înșelător.

Fără memorie – nu știu cine sunt. Fără imaginație – nu-mi doresc nimic. Renunț la "eu", ca să-mi pot manifesta Spiritul. Știu că acționez just, spre binele superior. Am curajul să mor ca individ, spre a trăi divin.

Budiştii zic să nu ne propunem un ţel al meditaţiei mindfulness, cum ar fi "stările modificate de conştiinţă". Totuşi, avem nevoie de MOTIVAŢIE pentru a practica meditaţia perseverent. Şi da, ne interesează stările înalte, explorarea altor dimensiuni psihice! Dar, înainte de a le încerca practic (dacă vom reuşi vreodată în această viaţă!), să luăm aminte la ce spun cei care au ajuns deja acolo. Ce aflăm din Bardo Thodol, ce constată consumatorii de stupefiante sau alţi psihonauţi ocazionali?

În stări modificate, mintea îşi pierde din puterea de control pe care o avea în starea de veghe şi intră pe "pilot automat", adică este dirijată de tendinţele subconştiente acumulate până în acel moment. Rudolf Steiner atrage atenţia la necesitatea unui antrenament al voinţei şi puterii mentale de control, care să fie ca un far călăuzitor pe căile înşelătoare ale viselor lucide şi călătoriilor imaginative.

Deci meditaţia poate avea acest scop şi motivaţie: **antrenament pentru păstrarea echilibrului mintal**. Psihonautul îşi va pierde inevitabil o parte din puterea de control obişnuită, pe care nu o poate lua cu el Dincolo. Pe ce se va putea baza atunci, în condiţii total necunoscute?

În meditaţia clasică, ni se indică să ne URMĂRIM RESPIRAŢIA – inspirul şi expirul, cu senzaţiile ataşate. Rămânem cu atenţia asupra momentului prezent, excluzând şirul gândurilor vagaboande şi stimulii fizici din fundal. Ne CONCENTRĂM voinţa pentru a nu ne lăsa furaţi de fluxul gândurilor. Ce observăm imediat? În clipele de "concentrare asupra prezentului" ne simţim STABILI. În schimb, când apare şuvoiul gândurilor, putem

fi duşi într-un soi de vis scurt, în realitatea MIŞCĂTOARE a visului în stare de veghe.

Deci, prin acest gen de meditaţie, ne antrenăm să rămânem STABILI, ancoraţi în propria atenţie. În călătoriile astrale ne vom păstra această stabilitate şi focus asupra stării de OBSERVATOR lucid al tuturor fenomenelor ciudate ce ne vor asalta. Acolo ne va lipsi confortul şi familiaritatea camerei de meditaţie, dar vom profita de ceva preţios acumulat prin practica meditaţiei. E vorba de ancorarea fermă în propria Conştiinţă, care nu se va lăsa manipulată de şuvoiul percepţiilor inedite, interesante, şocante chiar. Aceasta este cheia succesului în psihonautică şi spiritualitate: dezvoltarea ATENŢIEI LUCIDE ŞI DETAŞATE.

08.12.2016

REFLECŢII SPIRITUALE

□ Într-o dimineață m-am trezit cu următorul gând, tradus cam așa:

« Minte de om, ascultă-mă! Faci ce vrei, te lași mereu pradă preocupărilor tale favorite. Mai ia o pauză, ascultă și ce am Eu de zis. Lasă bâțâitul din picior, nu-ți mai roade unghiile, nu te lăsa distras de zgomote! Omule, am și eu ceva important să-ți transmit. Mănâncă, dormi, distrează-te, plimbă-te, discută cu prietenii, apără-te de dușmani – dar nu pierde prea multă energie cu acestea. Informează-te și răspândește spiritualitate –

dar înțelege că această cunoaștere este doar o fărâmă din ce Eu știu. Eu am interese cosmice, preocupări mult mai largi, nobile, pline de lumină și iubire divină. Vino spre Mine, iubire, când ai timp! »

(Prin similitudine cu practica buddhistă tibetană, acesta se poate numi "refugiul în Sine")

☐ Ca să înțelegi spiritul, trebuie să renunți la învelișurile tale de om. Spiritul e liber de limitările fizice, mentale, comportamentale umane. Numai centrul omului aparține spiritului. Meditează la starea de spirit liber – o ființă total benefică și binevoitoare, pură și expansionată!

Ca să accezi la o stare divină, trebuie să renunți la individualitatea spiritului. Numai nucleul spiritului aparține Divinului, restul e individualitate. Interesele Divinului sunt grandioase, universale, colosale – trebuie să uiți complet de orice "eu", oricât de rafinat ar părea. Meditează la starea de Totalitate luminoasă – fără individualitate, înglobând întreg Universul, plină de iubire-fericire!

De la om, la Omul ideal

De la Om ideal, la Ideal

De la Ideal, la Nondual.

☐ ACCEPT EGO-UL

Îmi accept agitația minții, îmi accept inerția minții

Îmi accept durerile corpului, îmi accept libertatea de a mă mișca

Îmi accept dorințele nerușinate, îmi accept idealurile nobile

Accept că mă prefac uneori, îmi accept iluziile în care cred uneori

Îmi accept neputințele, blocajele, îmi accept talentele, vocația

Îmi accept prostia, accept să fiu inspirat de adevăr

Îmi accept scepticismul, accept să trăiesc un miracol

Îmi accept greșelile, accept ce m-au învățat greșelile

Accept insuficiența banilor, accept să apreciez ce am

Îmi accept fricile, accept protecția divină

Accept ce-mi place, accept să vorbesc despre ce nu-mi place

Accept cum sunt, accept să mă schimb

Accept fiecare zi a vieții, accept fiecare minut al agoniei

Acept moartea somnului, accept viața visului

Prin acest corp-minte experimentez lumina și umbra,

extazul și tristețea, binele și răul

Accept ego-ul, și ego-ul îmi acceptă privilegiile de Spirit

Accept bolile trupului, și trupul îmi acceptă perfecțiunea sferei de lumină

Accept limitările minții, și mintea îmi acceptă gândirea universală

Accept instinctul de supraviețuire și imboldul divin spre desăvârșire

Accept experiențele întrupării, accept să mă eliberez de materie

Accept depărtarea de banalitate, accept apropierea de Dumnezeu.

- Iată două tipuri de FRUMUSEȚE:

1) Frumuseţea simplităţii eficiente (ca în formulele matematice)

2) Frumuseţea armoniei complexităţii (ca în muzică, fiinţa umană etc)

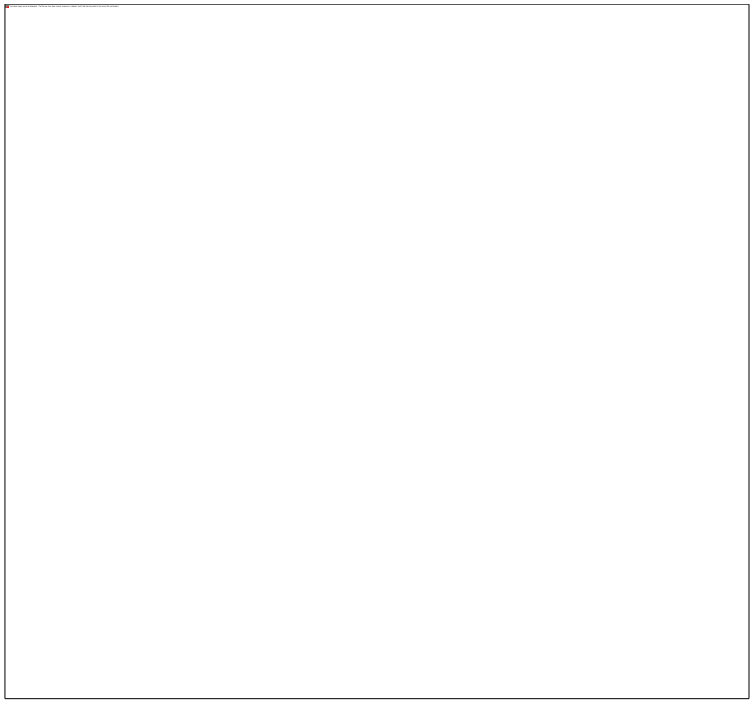
Frumusețea unei femei lovește ca trăsnetul pe orice bărbat care o vede. Unii încearcă să posede acea frumusețe, răpind sau închizând femeia în propriul serai. Dar frumusețea aparține doar femeii, ea nu se poate transfera admiratorului. Cel ce încearcă se trezește curând cu o "pradă" tot mai incomodă și pretențioasă. Scopul frumuseții femeii este de a atrage pe acel unic bărbat care, momit la început de frumusețea exterioară, să

descopere mai apoi frumusețea interioară și alte calități femeiești care îl completează, oferindu-i și el la schimb calitățile masculine.

De fapt, frumusețea nu aparține nici măcar femeii însăși. Ea trece odată cu timpul. Admiră imaginile senzuale ale faimoasei Sophia Loren în tinerețe, iar apoi uită-te cum arată la bătrânețe! Este același om, rămas acum fără masca atracției fizice. Frumusețea este întotdeauna o momeală a sexualității, dar este preferabil să fie și a destinului de cuplu, de familie armonioasă.

MULTI-SINELE

Deseori facem referire la noi înşine, la sine. Dar la care "sine"? Sinele fizic (trupul), Sinele superior (spiritul), sinele inferior (ego-ul), sinele dedublat în vis sau cel dedublat în astral? Fapt este că omul e un agregat de voinţe şi inteligenţe. Dacă va putea diferenţia între instanţele care domină sau trăiesc un eveniment, atunci va face un mare pas înainte pe calea evoluţiei spirituale.



☐ Luminițele care pâlpâie în noi pot lumina imensitatea universului.

(adaptare după Patrick Drouot)

☐ M-am surprins uneori în vis întrebând "Şi acum ce urmează?", iar imaginaţia a început să-mi prezinte continuarea visului. Astfel de vise nu au vreo relevanţă, sunt simple scenarii ale subconştientului. Este demn de reţinut că visul se întrerupe din când în când, dar conştiința cere continuarea, iar imaginaţia se supune. Parcă visul este o distracţie oferită conştiinţei.

☐ Dacă aspirația către iluminare, unirea cu Conștiința Divină, este puternică, atunci e posibil ca în timpul dedublării

involuntare din timpul somnului de noapte să fii atras către straturile superioare ale Universului și să trăiești Starea Divină și să suporți modificări durabile în mintea de rezervă. La reîntoarcerea în trup, memoria experienței episodice se va pierde, ca de obicei, dar rămânând transformările mentale, propagate de la mintea de rezervă la mintea de bază. Treptat, după mai multe nopți, luni sau ani, observi că mintea are caracteristici tot mai divine, mai altruiste, mai lipsite de egocentrismul elementar.

Toată această realizare tacită a pornit de la simpla aspirație spirituală, întreținută conștient, dar lipsindu-ți metodele practice sau puterea de a realiza transformări în starea de veghe, conștientă.

☐ Prilejuri de a-ți exersa COMPASIUNEA

Când constați neputința minții tale de a se manifesta superior, precum te aștepți de la Sine, când observi gândurile minore care te asaltează și-ți ocupă orizontul minții, sau emoțiile tale omenești care-și pun o amprentă durabilă asupra dispozițiilor tale, atunci este momentul oportun să exersezi Compasiunea divină - atributul Sinelui Superior. Înconjoară acest mic ego cu Compasiunea spiritului. O compasiune infinită venită din Infinit și care te poartă spre Infinit. Momentul când observi cu acuitate cât de mic și neputincios îți este ego-ul este cel în care Compasiunea spirituală va țâșni spontan (cu condiția să fi aspirat sincer și perseverent către Iluminarea ființei).

Când simți o iritare, o enervare este semnul sigur că se manifestă ego-ul tău. Atunci, nemulțumirea firească cauzată de supărare transfer-o imediat asupra cauzei fundamentale: ego-ul! Fii supărat pe tine că ești supărat! Sinele iluminat se simte mereu liber și ușor, fără tensiuni. Dorește-ți să fii Sinele iluminat, ca să scapi de supărare!

Similar, orice neputință, slăbiciune, supărare, durere, boală, le poți transforma în ocazii să-ți fie milă de acest corp fizic. Mai mult, să te înduioșezi și de mintea ta, condiționată de toate aceste limitări. Spiritul, neavând corp, nu are nevoi...

NU JURA STRÂMB!

Nu jura strâmb! Ba nu! Nu jura deloc! Aşa ne învaţă Isus. Dar de ce?

Când juri, te blestemi condiţionat. "*Dacă eu nu spun adevărul, atunci*... (urmează autoblestemul)!" Sigur, şmecherii cred că autoblestemul este doar o vorbă aruncată în vânt, care nu poate avea urmări serioase pentru ei, dar, în schimb, îl poate convinge pe interlocutorul credul. Adică, ar fi doar o unealtă de persuasiune subtilă. Oare?!

Chiar dacă spui adevărul gol-goluţ şi nu crezi în puterea autoblestemului, totuşi poţi suporta neplăceri. Dacă interlocutorul tău crede în ceea ce tu afirmi, atunci va pune el energie în acea rostire, care te va lovi ca un bumerang, chiar pe nedrept. Unii oameni au darul întunecat al deochiului. Nu le stimula imaginaţia cu pedepse absurde, pe care le poţi evita.

Poate chiar tu însuţi te sugestionezi inconştient înspre acel deznodământ neplăcut (efectul nocebo).

Nu e mai uşor să vorbeşti simplu: "Da, da. Nu, nu."?! De ce să zgândări cuibul viespilor fără niciun motiv serios? Nu te mai jura. Nu spune nici măcar "*să fiu al naibii dacă nu...*" Nu te obişnui cu realitatea paralelă a urâtului!

- Atâta vreme cât mintea omului rămâne DENSĂ, ea va fi mai receptivă la influenţele grosiere ale entităţilor negative decât la sfaturile binevoitoare ale celor pozitive. Energia vehiculată de demoni este mai apropiată de frecvenţa de funcţionare a minţii comune şi de aceea omul poate fi manipulat de aceia. Deseori, influenţa lor induce o manifestare obsesiv-compulsivă greu de combătut. E nevoie de **auto-supraveghere** şi **conştientizare**, iar dacă nu ajunge, trebuie întărită **voinţa**.

O minte DENSĂ se va ocupa exclusiv de aspectele inferioare (animalice) ale existenţei: supravieţuire fizică, sex, securitate, interese de clan, apreciere socială, putere (domeniile predilecte ale primelor 3 chakre).

Cum se pot RAFINA minţile tuturor oamenilor, pentru a construi o societate ideală? Numai printr-o REVOLUŢIE SPIRITUALĂ, sub conducerea lui Dumnezeu şi a Îngerilor Săi. Rafinarea individului depinde foarte mult de el însuşi şi este posibilă prin căutarea EVOLUŢIEI SPIRITUALE.

☐ Am inventat un cuvânt: ŞTIINŢOFILIGIE (SCIENSOPHYLIGION)

ştiinţofiligie = **ştiinţ**ă+filo**sofi**e+re**ligie**

sciensophyligion = **scien**ce+philo**sophy**+re**ligion**

Desemnează domeniul de intersecţie a celor 3 mari direcţii de gândire: ştiinţă, filosofie, religie. Spre acesta se îndreaptă interesele mele.

04.12.2016

Puţintică credinţă, puţintică iluzie

de Răzvan Petre

Nu trebuie să confundăm *forma* cu *fondul* spiritual al credinţelor religioase. Spiritele se adaptează imediat la orice joc ideatic şi cadru formal propus de mintea oamenilor dintr-un loc sau cultură. De aceea există în lume atâtea credinţe şi ritualuri diferite, unele ciudate pentru noi. Singurul scop al spiritelor este ca învăţăturile şi îndemnurile lor să ne atingă emoţional, pentru a fi convingătoare, ca să ne pună în acţiune. În schimb, influenţa şi ajutorul lor energetic este total în afara controlului uman. Rugăciunile au doar puterea pe care o permit îngerii şi Dumnezeu.

CREDINȚA este o sumă de crezuri - o lege autocreată de om.

Muribundului creştin nu i se mântuieşte sufletul decât dacă se împărtăşeşte înainte de moarte. Foarte frumos! *Dar ce facem cu cei care mor neîmpărtășiți, fără voința lor?* Din relatările din lumea de dincolo ştim că lumea spiritelor are propriile reguli stricte şi mult mai corecte decât cea a pământenilor. Sufletele sunt întâmpinate şi ajutate să treacă dincolo, cu excepţia celor care nu vor s-o facă dinadins. Este deci vorba de alegerea sufletului, nu de religia pe care a avut-o omul...

Tibetanii cred că Dalai Lama este acelaşi spirit care se tot reîncarnează de secole. Interesant, dar cât de adevărat? *Nu ar fi oare cam prea plictisitor pentru un spirit să repete aceeași experiență?!* Din câte ştim, spiritele nu prea suportă repetiţia (decât dacă rămân repetente la vreun capitol al vieţii, ceea ce nu este cazul cu Dalai Lama). În schimb, poate că preiau această funcţie tibetană, pe rând, alte spirite înalte din aceeaşi familie spirituală care îl asistă pe Dalai Lama.

Nu e deci obligatoriu să se reîncarneze ACELAŞI spirit, ci spiritele înrudite, care cunosc foarte bine întreaga activitate a fostului lider spiritual. Chiar şi ritualul de recunoaştere a obiectelor defunctului Lama poate fi contrafăcut... de spirite. Ele îl pot influenţa pe copil să pună mâna pe obiectele cu pricina, fără ca nimeni să ştie cum face alegerea. Voilà!

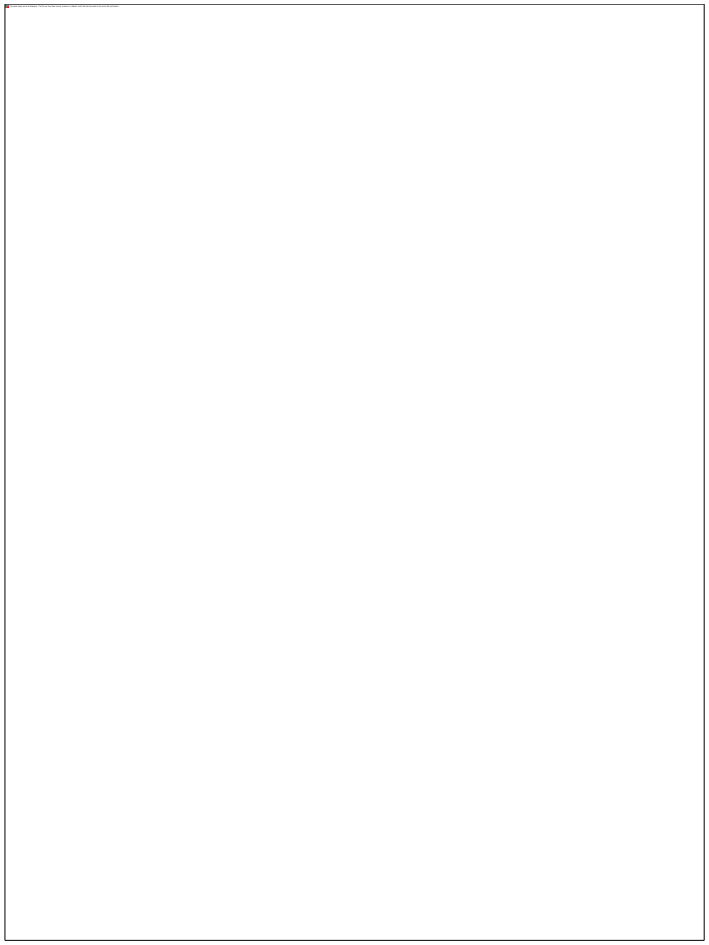
Dar ce înseamnă "credință iluzorie"? În fond, orice credinţă se bazează pe o simplificare şi trunchiere a realităţii pe calapodul minţii umane. Totuşi, putem defini ca iluzorie acea credinţă care ne propune soluţii ineficiente, promisiuni nerespectate şi

speranţe înşelate. Invalidarea practică ne dă măsura iluziei în care ne-am complăcut.

Orice credinţă religioasă are o doză de iluzie şi fantasmagorie, fiind o creaţie omenească pornind de la fapte neînţelese. În acelaşi timp, orice credinţă religioasă are şi puterea de a mobiliza resursele psihice ale adeptului, care altfel nu s-ar fi manifestat vreodată. De aici şi caracterul ambiguu, ambivalent, de compromis al religiilor: pe de o parte, teorii imperfecte, deseori vetuste, iraţionale; de cealaltă parte, dovezi de mobilizare sufletească şi chiar fenomene inexplicabile.

Niciun om nu doreşte să i se prezică evenimente negative. Mai bine, deloc. Apare de obicei efectul **nocebo**, de autosugestionare negativă. Omul tot aşteaptă să i se întâmple necazul... Desigur, depinde de puterea mentală a fiecăruia şi cum şi-o controlează. De aceea, unii nu doresc să ştie ce-i aşteaptă din gura unui ghicitor.

A fost Eminescu ateu?



Mihai Eminescu

Eu nu cred nici în Iehova

de Mihai Eminescu (1876)

1. Eu nu cred nici în Iehova, nici în Buddha Shakyamuni,
2. Nici în viaţă, nici în moarte, nici în stingere ca unii.
3. Visuri sunt şi unul ş-altul, şi tot una mi-este mie
De-oi trăi în veci pe lume, de-oi muri în veşnicie.
4. Toate-aceste taine sfinte — pentru om frânturi de limbă —

În zadar gândeşti, căci gândul, zău, nimic în lume schimbă. [...]

COMENTARII:

1. *Iehova* = Dumnezeul înfricoşător al evreilor. *Buddha Shakyamuni* = Dumnezeul budiştilor. Poetul nu spune că nu crede în Dumnezeu, ci nu crede în diversele concepţii despre El, făurite de mintea unor oameni.

2. Hedonism, spiritualism, ateism materialist etc. Poetul nu se raliază niciunei concepţii, căci toate sunt vulnerabile la atacurile intelectului. Există contraargumente pentru toate doctrinele. Înţeleptul nu crede în născocirile minţii limitate.

Toate teoriile şi sistemele filosofice sunt doar reflecţii ale înţelegerii noastre treptate a Realităţii (deci nu pot fi adevărate decât parţial). (Pratyabhijñā-hrdayam, text sacru al shivaismului din Kashmir, din secolul 11; în original: *"The positions of all philosophical systems are stages of that [Consciousness]".)*

3. Poetul este împăcat şi nu are frici, căci părerile despre moarte nu pot modifica realitatea de dincolo. Detaşarea de orice credinţe nu înseamnă nici indiferenţă, nici nihilism. Poetul intuieşte că, într-un fel, vom muri; în alt fel, vom ne-muri cu toţii. Cum ne învaţă budismul, ceva supravieţuieşte, sigur, dar nu aşa cum vrea omul să creadă. Trebuie să ne obişnuim să trăim în incertitudini...

4. *Taine sfinte* = Poetul ştie că există o Inteligenţă Supremă imposibil de înţeles, un Dumnezeu şi alte Forţe guvernatoare ale Cosmosului. Toate aceste rămân necunoscute sărmanului om, care, însetat de Marea Cunoaştere, nu are totuşi nici mintea, nici timpul, nici soarta s-o obţină.

CONCLUZIE: **Mihai Eminescu** — la 26 de ani, câţi avea când a scris această poezie — **era un credincios fără templu, un înţelept atemporal, un liber-cugetător conştient de limitele libertăţii cugetului**.

« Conştiinţa este universul învăţând despre sine. Tu primeşti informaţii din partea structurii spaţiale, care e lumea ta exterioară, o interpretezi şi trimiţi acea informaţie - sau interpretarea ta dată câmpului - înapoi în câmp, iar apoi câmpul îţi retrimite o anumită experienţă axată pe acea interpretare ş.a.m.d... Şi aşa înveţi de fapt, iar Universul învaţă odată cu tine.

"Îţi creezi propria realitate?" Nu, avem o realitate colectivă. Fiecare alimentăm câmpul cu informaţii, iar câmpul ne alimentează cu informaţii, conţinând informaţii de la toate celelalte persoane, coordonează realităţile tuturor astfel încât să avem o realitate consensuală, ce poate fi împărtăşită. De aceea este dificil uneori să manifeşti exact ce doreşti, fiindcă trebuie să surclasezi manifestarea dorinţelor celorlalţi oameni. »

NASSIM HARAMEIN

CUM ÎI PRIVESC SPIRITELE PE OAMENI? **Toţi oamenii sunt nişte ignoranţi, mai mult sau mai puţin.** Dar diferă modul spiritelor de a acţiona având această percepţie.

Spiritele imature, neserioase, îşi bat joc de ei, de credulitatea lor. Spiritele şi mai inferioare, demonice, merg mai departe, ducându-i până la autodistrugere şi distrugerea altor semeni.

În schimb, spiritele superioare, angelice, privesc oamenii cu compasiune, duioşie, înţelegere, dorind să îi ajute cu înţelepciunea şi priceperea lor inspirată de Dumnezeu.

Prostia oamenilor e dictată de înseşi limitările inerente fiinţei umane. Chiar şi cele mai slabe spirite văd lucrurile dintr-o perspectivă mai largă. Detaliile vieţii oamenilor oricum nu contează prea mult.

Prostia oamenilor vine din faptul că nu văd pădurea din cauza copacilor. Chiar şi maeştrii spirituali au o viziune limitată de condiţiile vieţuirii lor. Condiţia umană nu poate fi niciodată egală cu condiţia spiritelor libere şi superioare, chiar dacă omului i se mai ofer sclipiri de divinitate, aşa, pentru întreţinerea aspiraţiei şi diseminarea iubirii divine...

Priveşte şi tu oamenii ca pe nişte ignoranţi – pe toţi, **inclusiv pe tine**! Totul devine astfel mult mai relativ şi vei scăpa de furie, de orgoliu, de toate defectele umane. Ştiind că eşti prost şi tu, poate mai puţin ca alţii, dar tot eşti prost, te smereşti rapid. Prostia înseamnă că nu vedem întreg tabloul cosmic al fiinţării, deci părerile noastre depind de gradul nostru de prostie, fiind la

fel de relative, fără valoare absolută. Pentru ce atunci să ne ţăţim ţanţoşi şi ţâfnoşi?

« Multe evenimente psihice (scenarii fantasmatice, ciocniri cu aşa-zise entităţi astrale, vedenii de spirite care te vizitează) nu sunt reale. Există, au sens, dar nu sunt reale.

"Nu discutăm dacă există, ci dacă este real!" zice înţeleptul. la cunoştinţă de aceste stări şi "existenţe" şi lasă-le să treacă. Culege semnificaţia lor când e folositoare şi lasă-le să treacă. Iluzia e bună doar ca să te trezească la real.

Experienţa psi are un relief şi un dramatism copleşitor. La nivelul transei, nu există deosebire între imaginar şi real. Dar transa pecetluieşte fiinţa sub iluzie aşa cum grijile o pecetluiesc sub păcat. »

VASILE ANDRU

29.11.2016

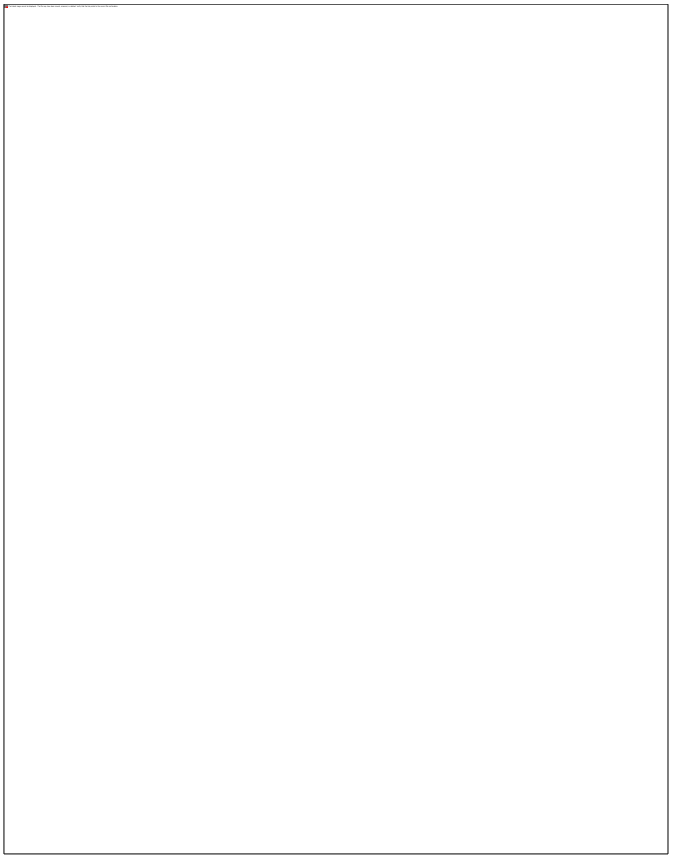
SFÂNTA MA ANANDA MAYI

Când te priveşte un sfânt cu o privire suprapersonală e acel moment când îţi îngheaţă sângele în vine. Atunci îţi aminteşti cu adevărat de unde vii şi cine eşti.

Credinţa în Divinitate, sub orice formă, nu se poate susţine singură. Oamenii au nevoie ca Divinitatea să se încarneze din când în când, pentru ca măcar câţiva să se convingă de

existența Ei și să transmită mai departe aceasta credință fermă, dincolo de orice îndoială sau scepticism. Altfel, ritualurile religioase, predicile morale sau filosofiile abstracte nu vor putea crea credincioși veritabili, ci doar imitatori și farisei sau, mai rău, dogmatici.

Un Înger întrupat pe teritoriul Bengalului a fost sfânta Ma AnandaMayi, care a arătat de mică faptul că nu este din același aluat cu semenii săi. A dus o viață de sfințenie și extazuri religioase. Apropiații au raportat numeroase fenomene paranormale realizate în prezența ei. Totuși, nici măcar specialiștii în parapsihologie, care mai văd uneori astfel de ciudățenii, nu pot explica și înțelege tot ce se petrece în jurul unui asemenea Înalt Trimis al Divinității. Acesta e semnul că noi, oamenii, avem acces doar la prea puțin din Cunoașterea infinită care stă la dispoziția Îngerilor lui Dumnezeu.



Ma Ananda Mayi

Un aspect care merită subliniat este faptul că omul Ma AnandaMayi - ca şi oricare alt Trimis încarnat – nu putea explica nici el majoritatea fenomenelor manifestate prin corpul său de Divinitate. Uneori, Îngerii invizibili, fraţi ai spiritului ei, îi luau parţial în posesie trupul pentru a se manifesta cu o erudiţie sau alte abilităţi care nu îi erau proprii. De mică, Ma vorbea telepatic cu spiritele, ba chiar cu plantele şi animalele. Poate că cele mai spectaculoase manifestări religioase, care au făcut-o celebră, erau perioadele lungi de transă extatică, în care rupea orice legături cu realitatea pământeană, fiind dusă în extaz vizibil către alte tărâmuri cereşti. Parapsihologia nici nu poate îndrăzni să explice astfel de fenomene sărmanilor pământeni, atât de lipiţi de concretul cotidian.

Simpla ei prezenţă era de natură să impulsioneze extraordinar de mult aspiraţiile spirituale ale discipolilor sau oricărui vizitator al său. Uneori, atingerea corpului său aflat în extaz producea şocuri energetice asupra devoţilor, ceea ce nu era o autosugestie, ci un fenomen real, dar inexplicabil de ştiinţa actuală. Ceva similar s-a petrecut în episodul din Noul Testament, când Isus, fiind atins de o femeie din anturaj, a simţit că o putere a ieşit din El, cu efecte imediate de tămăduire (Luca 8:46).

Un alt aspect interesant este că Ma Anandamayi a avut într-o perioadă a vieţii anumite manifestări care ar fi putut fi considerate de către psihiatrii occidentali drept episoade psihotice. Desigur, după un timp, ele au încetat de la sine sau printr-o evaluare realizată cu Sine însăşi de către Ma. Rămâne însă un spin în mintea occidentalilor: a fi mistic înseamnă să fii şi nebun, să te comporţi uneori aberant, ciudat?!

Nu toţi misticii au avut astfel de comportamente ciudate în ochii celorlalţi. Dar, într-adevăr, ele sunt deseori raportate în vieţile sfinţilor. Aceasta nu înseamnă însă că ar trebui să repudiem astfel de persoane „ciudate” ori că misticismul ar fi o „dereglare neuronală”... Dimpotrivă, corect ar fi să reevaluăm paradigma occidentală asupra tulburărilor psihice. În acest domeniu se ştie foarte puţin, iar ce se ştie are o bază destul de şubredă. Practic, problemele psihice endogene (declanşate de factori interni) nu sunt explicate încă. O cale profitabilă ar fi cea de a lua în calcul paradigma orientală cu privire la alcătuirea psihicului uman. Am înţelege atunci că multe astfel de boli sunt doar intrarea necontrolată a „pacientului” în zona

subtilă a fiinţei sale, fapt care îl destabilizează vădit. O astfel de incursiune se face de obicei prin diminuarea factorului volitiv-raţional, dar păstrând sensibilitatea, emoţiile şi ideile specifice acelui plan paralel. Să recunoaştem: poate fi dificil să pari „normal” când trăieşti nişte experienţe „paranormale”.

Nimeni nu poate prezice când şi unde se va mai încarna un Înger imaculat al lui Dumnezeu. În România, un Trimis Înalt al Divinităţii a fost Părintele Arsenie Boca, aflat cu mult deasupra altor vrednici duhovnici ai ţării. Superioritatea sa nu consta în cât de mult s-a nevoit împotriva trupului (asceză), ci în faptul că spiritul încarnat în Arsenie era unul de cea mai înaltă calitate, ajuns astfel după milioane de ani de evoluţie.

Nimeni nu trebuie să se mândrească cu calităţile native, căci nu are merite pentru ele. Iar sfinţii sunt cei mai în măsură să observe că ei, ca oameni, nu ar fi putut face nimic deosebit prin simpla lor voinţă sau rugăciune. Dumnezeu aflat în ei şi Cel care i-a trimis în lume le dădea puterea şi îi îndemna să facă faptele necesare pentru ca oamenii să îşi întărească credinţa în Puterea, Dragostea şi Înţelepciunea Divinităţii, care nu a părăsit niciodată omenirea suferindă.

11.11.2016

PLANUL CIMITIRULUI BELLU - CU INDEXUL PERSONALITĂŢILOR

ACTUALIZAT în luna MAI 2016

Puţintică gramatică

Câte greşeli şi omisiuni gramaticale recunoaşteţi mai jos?

Sânt de acord c-avem aici

Decât greşeli neânsemnate

Ce-Academia hotărâ

Cum trebuiesc înscris redate.

N-au m-ai schimbat gramatica

Din 93 până acu'

Nu zic că nu fu' necesar

Da trebuia să nu.

Răspuns: 10 = 8 greşeli + 2 *omisiuni*

Sunt de acord c-avem aici / Doar greșeli neînsemnate / Ce-Academia hotărî / Cum trebuie în scris redate. / N-au mai schimbat gramatica / Din *’93* până acu’ / Nu zic că nu fu necesar / *Da’* trebuia să nu.

Citate din alți autori

03.11.2016

CULESE DIN ÎNŢELEPCIUNEA LUMII

NASRUDIN

Cineva l-a întrebat pe Mulla Nasroddin: "De ce eşti atât de trist?"

Mulla a răspuns: "Soţia mea a insistat să nu mai joc cărţi şi alte jocuri de noroc, să nu mai fumez şi să nu mai beau. Am renunţat la toate aceste lucruri."

Omul a spus: "Soția ta trebuie să fie foarte fericită acum."

Nasruddin: "Tocmai asta e problema. Acum nu mai are de ce să se plângă aşa că este foarte nefericită. Începe să vorbească, dar nu are de ce să se plângă. Acum nu mă mai poate face responsabil pe mine pentru nefericirea ei. Credeam că, dacă o să renunţ la toate aceste lucruri, o voi vedea mai fericită, dar a devenit mai nefericită ca oricând."

CONFUCIUS

"Există trei metode de a deveni înţelept: MEDITAŢIA, care e cea mai nobilă. IMITAŢIA, care e cea mai simplă. EXPERIENŢA, care e cea mai amară."

NEALE DONALD WALSH

"Dacă nu aştepţi neaşteptatul, atunci nu-l vei descoperi, fiindcă este dificil de atins prin căutare." Heraclit spunea asta şi avea dreptate. Viaţa este încântată să-ţi aducă Imprevizibilul. Tu eşti încântat să-l primeşti?

Întradevăr, credinţa în venirea Imprevizibilului este geneza speranţei. Cum să speri la ceva ce-ţi taie respiraţia, la ceva palpitant, dacă tu doar speri la ceva la care te aştepţi deja? Aşadar, trebuie să crezi mereu că orice se poate întâmpla. Formează-ţi ideile şi idealurile în acest context!

Ține minte, Dumnezeu este specialist în Imprevizibil.

PROVERBE EVREIEŞTI

Nu fi dulce – altfel te vor mînca. Nu fi amar – altfel te vor scuipa.

Cunoştinţele nu ocupă mult spaţiu.

Omul trebuie să trăiască cel puţin de dragul curiozităţii.

Îmbătrînind, omul vede mai slab, dar mai mult.

PABLO PICASSO

"Computerele sunt inutile. Nu-ţi oferă altceva decât răspunsuri."

TIPUL FERICIRII

Fericirea pe termen scurt este dată de: plăcere, lipsa de durere ori suferinţă. Concepţia HEDONISTĂ vrea să maximizeze acest tip de fericire, accentuând plăcerile trupeşti şi ignorându-le pe cele intelectuale sau spirituale.

Fericirea pe termen lung este legată de "virtute", care poate fi: înţelepciune, seninătate, curaj, compasiune, autocontrol, corectitudine, dar şi frumuseţe, calităţi fizice, excelenţă în abilităţi diverse puse în practică. EUDAIMONISMUL (eudemonismul) este concepţia care consideră fericirea pe termen lung drept scopul suprem al vieţii omeneşti. Ea afirmă, de exemplu, că "libertatea unui individ se termină acolo unde începe libertatea celuilalt".

IUBIREA...! CARE IUBIRE?

EROS semnifică în general iubirea pasională. Este asociat de multe ori cu dorinţa sexuală, cu iubirea egoistă. Poate fi asociat de asemenea sentimentelor care stau la baza cuplului sau căsătoriei.

STORGHE este dragostea tandră, calmă şi sigură dintre copii şi părinţi, dintre soţ şi soţie, dar este şi iubirea cetăţeanului pentru patria sa. Este cel mai natural şi mai larg răspîndit fel de a iubi dintre toate, bazat pe legătura organică, de stirpe.

FILIA este o legătură puternică, o iubire liniştită, netulburată de pasiunea lui eros şi plină de virtuţi. Ea înseamnă loialitate faţă de prieteni, virtute, egalitate şi bucuria de a face ceva împreună.

AGAPE este dragostea universală care nu provine din înclinații directe către cineva, ci din convingeri. Ea se manifestă atît faţă de Dumnezeu cât şi faţă de semenii noştri, inclusiv faţă de duşmani (spre deosebire de FILIA care se foloseşte doar faţă de cei apropiaţi şi care nu poate fi folosită în cazul iubirii vrăjmaşului). Agape este și iubirea Lui Dumnezeu pentru om; este o dragoste sacrificială.

https://ro.wikipedia.org/wiki/Termeni_grece%C8%99ti_referitori_la_iubire

David R. Hamilton; Debbie Ford; Sri Nisargadatta Maharaj; Peter Russell; Joe Dispenza; Marius Mihai Lungu; Joseph Goldstein, Jack Kornfield; Denise Linn, Meadow Linn; Joshua David Stone; Augusto Cury; Olivier de Ladoucette; Paul Ferrini; Robert Lanza, Bob Sherman; Sherrie Dillard; Paul Brunton; Sadhguru Jaggi Vasudev; Sonia Choquette; Osho.

13.10.2016

De ce îţi face bine să faci bine

de David R. Hamilton

BUNĂTATEA FAŢA DE NOI ÎNŞINE

"Mii de lumânări pot fi aprinse de la una singură, şi viaţa acesteia nu va fi cu nimic mai scurtă. Fericirea nu scade atunci când e împărtăşită cu cei din jur." - Buddha

Un lucru pe care nu l-am abordat încă şi fără de care nu pot încheia această carte este bunătatea faţă de noi înşine.

Mulţi dintre noi o scapă complet din vedere, dar ea e atât de importantă! Când facem fapte bune pentru ceilalţi, avem enorm de multe beneficii, dar - după cum am văzut în primul capitol - uneori putem deveni epuizaţi. O scurtă pauză poate avea un efect tonic pentru suflet câteodată, ajutându-ne să ne adunăm gândurile după vârtejul creat zilnic de stresul şi de provocările vieţii cotidiene.

"***Fii bun, pentru că toţi cei pe care îi întâlneşti au de dat o luptă grea***", spunea Filon din Alexandria. Ceea ce uităm uneori e că acest lucru se aplică şi faţă de noi înşine. Mulţi dintre noi au de dat diverse lupte

grele, şi puţină bunătate manifestată faţă de noi înşine poate aduce multe efecte pozitive. Asta poate însemna chiar şi numai să ne acordăm o zi sau câteva ore doar pentru noi înşine. Aţi observat că, indiferent de cât sunteţi de ocupaţi, dacă cineva are cu adevărat nevoie de voi vă găsiţi timp? Ei bine, trebuie să ne găsim timp şi pentru noi înşine în programul cotidian.

Uneori îmi blochez o dimineaţă întreagă în agendă şi scriu doar "întâlnire cu mine însumi". Acesta e timpul pe care mi-l aloc doar mie. Uneori nu fac nimic semnificativ în acest interval. E doar o perioadă de timp în care încerc să nu mă gândesc la nimic. Pentru tine, ar putea fi câteva ore în care mergi la cumpărături sau faci o plimbare, mergi la înot sau la sala de sport, te întâlneşti cu un om drag, stai pur şi simplu pe o bancă în parc, sau scrii ce îţi stă pe suflet, într-un jurnal. Indiferent ce ai face, când îţi rezervi acest interval doar pentru tine, înseamnă că faci un act de bunătate faţă de tine însuţi.

După cum am văzut mai devreme, iertarea poate fi şi ea un astfel de act. Când iertăm, noi suntem cei care se bucură de cele mai multe beneficii. Un exerciţiu de recunoştinţă poate, de asemenea, să ne umple sufletul cu un sentiment de căldură. Fă o listă cu cele mai bune calităţi ale tale şi recitește-o frecvent. Poate că pentru unii asta e dificil, dar merită făcut un efort în acest sens.

În copilărie, suntem atât de fericiţi să spunem altora la ce suntem buni, dar ca adulţi avem impresia că acest

demers nu e unul indicat. Îmi amintesc când nepotul meu, Jack, avea 3 ani. Se plimba cu un tractoraş de plastic şi m-a impresionat viteza cu care reuşea să pedaleze, dar şi cât de priceput era la învârtitul maşinii printre diverse obiecte, ratând cu doar câţiva milimetri ciocnirea de ele. Când a oprit lângă mine, îmi amintesc că i-am spus: "E uimitor ce ştii să faci, Jack!". La care el mi-a răspuns entuziasmat: "Ştiu. Mă pricep destul de bine, eh?"

Faptul că nu ne putem conştientiza punctele tari poate fi un semn că nu ştim să arătăm compasiune faţă de noi înşine, adică nu putem practica "autocompasiunea".

AUTOCOMPASIUNEA

Definiţia autocompasiunii este următoarea: "A fi deschis către şi a fi impresionat de propria suferinţă, a simţi grijă şi bunătate faţă de propria persoană, a avea o atitudine plină de înţelegere şi lipsită de judecăţi de valoare faţă de propriile eşecuri şi a recunoaşte că experienţa personală face parte dintr-o firească experienţă umană." Destul de stufoasă definiţie, nu-i aşa? Serios vorbind însă, putem fi cu adevărat proprii noştri duşmani, reproşându-ne veşnic acţiuni şi reacţii avute în trecut. Adesea ne tratăm pe noi înşine mai rău decât îi tratăm pe alţii. (pag. 181-182)

08.10.2016

De ce oamenii buni fac lucruri rele?

cum să nu fii cel mai mare duşman al tău

de Debbie Ford

Aşa-numiţi oameni buni au făcut nişte lucruri foarte rele, de cele mai multe ori fără să înţeleagă de ce.

În societatea noastră sunt nenumărate acte de auto-distrugere care ne lasă pe majoritatea dintre noi nedumeriţi, întrebând: "De ce a făcut un om ca el aşa ceva? De ce am făcut asta? Cum de s-a putut întâmpla aşa ceva?" Auto-sabotajul reprezintă proverbiala sabie a lui Damocles de deasupra capului, care ne face, în sfârşit, să ne trezim şi ne cere să fim atenţi. Pentru majoritatea dintre noi, este nevoie să se întâmple ceva de-a dreptul devastator ca să avem o criză, să ieşim din sfera de influenţă a minţii şi să intrăm în cea a inimii. Avem nevoie de suferinţa unei inimi frânte şi a unor visuri spulberate pentru a fi împinşi dincolo de realităţile limitate pe care ni le-am creat singuri.

Noi suntem fiinţe spirituale, fie că vrem sau nu să o recunoaştem, în ADN-ul nostru purtăm un plan cu ajutorul căruia să ne întoarcem acasă - acasă la adevărata noastră esenţă, la Sinele nostru cel mai măreţ, la Sinele nostru nelimitat. Una dintre căile prin care ne asigurăm la nivel inconştient această întoarcere

acasă este cea a suferinţei. Suferinţa este cel mai mare factor motivator al schimbării. Ea reprezintă elementul spiritual ce deschide uşa spre noi realităţi. Dacă totul ar fi perfect, am mai privi noi, oare, în adâncul nostru, am cerceta, am pune întrebări sau am mai aduce schimbări în vieţile noastre? Pesemne că nu am face decât să ne ducem viaţa adusă de confortul lumilor noastre obişnuite.

Auto-sabotajul este un catalizator care ne poate schimba lumea într-o clipită. Putem trece de la aroganţă şi orbire la smerenie şi deschidere - în doar câteva secunde. Suferinţa pe care ne-o provocăm singuri reprezintă un dar spiritual uriaş. În momentul în care adevăratul său scop este explorat şi înţeles, suferinţa adusă de sabotarea de sine dezvăluie teritorii noi şi necunoscute, ce ne pot schimba cursul vieţii.

PUNCTUL SENSIBIL AL PSIHICULUI UMAN

Punctul sensibil al psihicului uman - care de multe ori este numit partea întunecată a omului - reprezintă sursa fiecărui act de auto-sabotaj. El se naşte din sentimentele de ruşine, de frică şi de negare, canalizându-ne greşit bunele intenţii şi împingându-ne spre acte inimaginabile de auto-distrugere şi de auto-sabotaj.

Ruşinea şi negarea ne hrănesc partea întunecată dintr-un motiv simplu. Dacă ne-am accepta slăbiciunea, am

avea capacitatea de a cere ajutor în clipa când ne confruntăm cu un impuls faţă de care nu ştim cum să ne comportăm. Am recunoaşte că aceste impulsuri întunecate - cum ar fi dorinţa de a face sex cu alte persoane decât cu partenerul nostru, de a lua nişte bani ce nu ne aparţin sau să minţim pentru a ne asigura o poziţie mai bună într-o situaţie - reprezintă o parte firească a naturii umane, ce trebuie înţeleasă şi acceptată. Dar pentru că nu sunt explorate şi examinate, aceste dorinţe sunt acoperite de sentimente de ruşine şi de negare şi rămân ascunse în întuneric. Şi tocmai acolo, sinele nostru umbră - aspectele nedorite şi negate - acumulează tot mai multă putere, până când momentul unei explozii devine ceva inevitabil.

Fiecare aspect al nostru pe care l-am negat, fiecare gând şi sentiment despre care am spus că e greşit şi inacceptabil, în cele din urmă îşi face simţită prezenţa în viaţa noastră. În timp ce suntem ocupaţi cu construirea unei afaceri, cu întemeierea unei familii sau cu îngrijirea celor dragi, şi suntem prea ocupaţi să dăm atenţie emoţiilor noastre, trebuie să ne ascundem impulsurile întunecate şi trăsăturile create de sentimentul de ruşine, iar acest lucru creează pericolul unei explozii exterioare. În doar câteva minute, atunci când ne aşteptăm mai puţin, un aspect respins sau nedorit din noi înşine poate apărea din senin şi ne poate distruge viaţa, reputaţia şi toate lucrurile la care am lucrat din greu.

Asta numesc eu *efectul mingii gonflabile*. (pag. 13-14)

Pentru a descoperi unde şi cum apare aroganţa, trebuie doar să ne examinăm judecăţile şi proiecţiile. Este un act de aroganţă să-i judecăm pe ceilalţi şi să credem că suntem mai evoluaţi decât ei. Ori de câte ori descoperim că suntem afectaţi de comportamentul altora şi că avem gânduri precum: Sunt nişte idioţi! sau De ce sunt atât de grei de cap?, acesta ar trebui să fie un avertisment că proiectăm asupra acelor oameni vreun aspect nedorit al nostru şi că aroganţa acţionează pe post de mecanism de apărare, ca să ne împiedice să vedem la noi ceva ce nu vrem să conştientizăm. Fie că arătăm cu degetul, într-un act de superioritate, fie că ajungem la concluzia că altul nu-şi îndeplineşte potenţialul, de fiecare dată trebuie să ne îndreptăm privirea către noi înşine. Acest lucru cere din partea noastră o mare smerenie.

Aroganţa lipsită de antidotul său spiritual - smerenia - duce la o mentalitate rigidă, care ne deconectează de auto-evaluarea sinceră şi de capacitatea de a ne recunoaşte impulsurile întunecate, tendinţele distructive şi ceea ce sunt, sau nu, comportamentele acceptate. Când acţionează de unul singur, sinele nostru arogant îndepărtează orice feedback de la Sinele superior şi de la lumea exterioară. Atunci când aroganţa ne domină conştienta, descoperim că ne deplasăm prin viaţă cu

multă încredere şi cu o mare viteză - doar că o facem în direcţia greşită. Fiind prea siguri pe noi înşine pentru a lua în considerare şi un alt punct de vedere şi fiind prea mândri pentru a cere ajutor atunci când avem nevoie de el, îi permitem aroganţei să devină un factor ce duce la distrugerea noastră. Ne urcăm deasupra tuturor, dar uităm că, atunci când suntem mai sus, căderea este mai dureroasă.

Sinele nostru arogant - care crede că le ştie pe toate - poate fi recunoscut prin modul în care se laudă, îi intimidează pe ceilalţi şi sfidează legea. "Am făcut-o pentru că am putut să o fac", este vocea aroganţei. O doză de smerenie este exact ceea ce ne trebuie pentru a ne tempera caracterul arogant şi pentru a ne aminti că suntem doar unul dintre cei peste şase miliarde de oameni de pe planetă - şi că regulile ni se aplică şi nouă.

Smerenia echilibrează aroganţa şi o face să stea la locul ei.

ANTIDOTUL SPRITUAL: SMERENIA

În momentul în care intrăm în starea de smerenie, avem conştienţa plină de pace a locului pe care îl ocupăm în marele întreg. Prin ochii modestiei, putem să vedem bunele intenţii ale celorlalţi şi să apreciem, mai curând decât să comparăm şi să condamnăm, diferenţele dintre noi. Smerenia ne ajută să învăţăm şi

să primim feedback şi, totodată, ne întăreşte capacitatea de a-i asculta cu adevărat pe ceilalţi. Ne permite să fim receptivi la starea de "a nu şti" şi să ne detaşăm de rezultatele de care ne-am agăţat în trecut pentru a avea sentimentul de siguranţă. Smerenia ne dă şi disponibilitatea de a ne schimba şi viziunea de a face schimbările necesare. În lipsa aroganţei, smerenia ne ajută să ne vedem aşa cum suntem - şi abia atunci ne putem imagina cine putem să devenim.

Prin smerenie, identitatea noastră, cândva rigidă, devine mai flexibilă şi nu mai suntem constrânşi să ne impunem voinţa asupra celorlalţi. Smerenia ne ajută să ne conservăm preţioasele resurse energetice pe care le irosim când ne petrecem timpul demonstrând că suntem superiori altora. Ne eliberează de închisoarea competiţiei şi ne dă voie, în schimb, să ne bucurăm de realizările tuturor. În lipsa aroganţei, a justificărilor şi a auto-îndreptăţirii, putem sta în lumina clară a soarelui fără scutul protector al falsei mândrii.

Partea smerită din noi înţelege că nu suntem mai buni sau mai răi decât ceilalţi. Înţelege că, în circumstanţe asemănătoare, toţi suntem capabili de lucrurile pe care le judecăm la alţii. Prin cultivarea smereniei, învăţăm să ne concentrăm atenţia asupra noastră şi nu să o irosim îndreptând-o către comportamentele celorlalţi. (pag. 163-164)

Să găsim iertare pentru acel ego rănit care a fost împins de durere şi deznădejde să construiască o falsă personalitate şi să renunţe la toate graniţele sănătoase.

Iertarea ne îngăduie să vedem ego-ul rănit drept copilul speriat care este - aspectul ce face tot ce-i stă în putere să primească aprobare. Îmi pare rău că folosesc acest termen ajuns deja clişeu, însă copilul rănit este, în realitate, cel care are nevoie de iubirea noastră. Are nevoie de apreciere şi de înţelegere sinceră. Trebuie să fie asigurat că, dacă iese din ascunzătoarea sa de după falsa personalitate, va fi iubit şi acceptat, cu toate defectele şi imperfecţiunile lui. Putem garanta acest lucru numai după ce ne-am iertat pe noi înşine.

Pentru a merge mai departe şi a ne întoarce la Sinele care vrem să fim, trebuie să ne luăm angajamentul de a ne preda vieţile unei puteri mai importante decât sinele nostru mărunt. Trebuie să-i înmânăm din nou hăţurile universului, astfel încât să putem fi folosiţi exact în scopul pentru care am venit aici. E atât de simplist să credem că suntem doar unul dintre cei şase miliarde de oameni de pe planetă şi că suntem lipsiţi de importanţă. Însă tot ceea ce facem noi contează. Tot ceea ce spunem contează. Tot ceea ce gândim contează. Fiecare dintre noi face parte dintr-o inimă colectivă - un organism viu. Am fost trimişi pe acest Pământ cu un dar, cu o reţetă specială care, dacă îi dăm voie să se desfăşoare, va servi întregului mai amplu.

Procesul de întoarcere la Sinele nostru unificat, nelimitat, este un act sfânt. Ne cere să ne reunim cu toată fiinţa noastră - cu tot ceea ce vedem, dar şi cu tot ceea ce nu putem vedea, cu tot ceea ce este şi cu tot ceea ce va fi. Ne cere să renunţăm la planurile noastre ascunse, la credinţele care ne fac să ne credem superiori şi chiar la voia noastră şi să ne predăm unui Sine mai înalt, un Sine care există dincolo de individual şi care alcătuieşte inima colectivă - binele întregii omeniri. Ne cere să ne înfruntăm ruşinea, tristeţea, regretele şi suferinţa şi să ne asumăm responsabilitatea pentru experienţa umană pe care am ales-o - conştient sau nu - de a trăi această viaţă. Ne cere să renunţăm la scuzele şi la mila noastră de sine, la negare şi proiecţii, şi să fim persoana care vrem atât de mult să fim, şi nu cea care există ca o mică scânteie a Sinelui superior. Ne cere să fim de o sinceritate radicală, să nu judecăm şi să ne privim vieţile dintr-o perspectivă spirituală - mai mult prin ochii lui Dumnezeu decât prin ai noştri. Ne solicită să ne vindecăm durerea sinelor rănite şi să ne dăm jos măştile pe care ni le-am pus pentru a ne proteja de suferinţa inimilor noastre frânte. Pentru a ne asigura că suntem pe o cale a iubirii şi a siguranţei, trebuie să ne trezim şi să conştientizăm tot ceea ce suntem şi ce purtăm în interiorul nostru. Trebuie să ne înlăturăm de pe ochi vălul care nu ne lasă să vedem imensitatea caracterului nostru omenesc, dar şi al celui divin.

A-L CUNOAŞTE PE DUMNEZEUL DIN INIMILE NOASTRE

În această experienţă umană, majoritatea dintre noi am învăţat să avem o relaţie cu Dumnezeu, dar nu şi să-L cunoaştem pe Dumnezeu. Învăţăm să ne facem un timp sâmbăta sau duminica pentru a-L vizita pe Dumnezeu, exact aşa cum am face dacă am vrea să ne vizităm bunica. Unii îşi pun hainele cele mai bune, ca să arate bine în faţa lui Dumnezeu, în timp ce alţii preferă să-L întâlnească în intimitatea oferită de propria casă. Dar dacă vrem să avem experienţa transcendenţei şi a unimii spirituale, trebuie să fim conştienţi de profunda programare umană şi de transa în care trăim; altfel, vom continua să căutăm consolare spirituală exact acolo unde nu trebuie. Vom încerca să căutăm pace, împlinire, iubire şi legătură în interiorul structurii date de minţile şi ego-urile noastre limitate şi vom fi profund dezamăgiţi să descoperim că ele nu se află acolo. Dumnezeu nu trăieşte în conştiinţa individuală a lui "tu" sau "eu", chiar dacă şi acolo îşi găseşte locul. Dumnezeu trăieşte în colectiv - în imensitatea acestei lumi magnifice. Este o prezenţă care nu se limitează la o anumită denumire sau formă. (pag. 203-204)

23.09.2016

Remediul suprem

dialoguri cu un maestru spiritual

de Sri Nisargadatta Maharaj

V: *Rămâne un fel de paradox. Când cineva începe contemplarea spirituală a vieții, trebuie luate unele decizii cu scopul de a minimiza sau a reduce activităţile lumeşti, astfel încât să dispună de mai mult timp pentru un asemenea demers. Există totodată un anumit sentiment de urgenţă, probabil cauzat tot de iluzia de a fi această persoană. Însă dacă starea de iluminare impune postura martorului pasiv, cum sunt luate aceste decizii şi cum sunt ele executate?*

M: Numai acest concept pe care îl aveţi despre voi este ceea ce decide. Indiferent dacă el este un om mare, unul important, sau unul umil, indiferent ce decide sau crede că decide, este vorba doar de un concept. Adică individul, ca obiect, se gândeşte că el decide, când, de fapt, un obiect nu poate decide. Dacă nu înţelege, atunci totul este conceptual. Trebuie înţeles că acest complex corp-minte este un simplu obiect, un fenomen, iar un fenomen nu poate acţiona. Prin urmare conceptul este foarte ancorat în complexul vostru corp-minte.

Nu veţi fi niciodată în stare să înțelegeți natura voastră veritabilă; pentru aceasta, centrul percepţiei trebuie să

se schimbe. Dacă acel centru al percepţiei este un fenomen, atunci, indiferent încotro aţi privi, acea privire provine tot din centrul fenomenului. Dacă acest centru al percepţiei nu devine el însuşi Numen, nu veţi avea niciodată vreo idee despre adevărata voastră natură.

Cine a hotărât că eu sunt corpul? Un pur concept. Acest concept se află, bineînţeles, în minte. „Eu sunt corpul” nu este decât un concept. Tot un concept este şi că orice acţiune este înfăptuită de acest corp; asta înseamnă că a avut loc o „obiectivare”, ideea că eu sunt acest obiect, corpul. De atunci încolo apare conceptul că ceea ce face corpul este fapta „mea”. Dar îndată ce acest concept este înţeles — adică imediat ce obiectul este cunoscut ca și obiect, falsul ca fals — atunci treci în postura subiectului. Îndată ce ai adoptat acel punct de vedere, obiectul dispare. Atunci tot ce se întâmplă este văzut ca o apariție în mediul respectiv, fără să te simţi preocupat de asta; nu faci altceva decât să observi.

A fi corpul şi personalitatea individuală înseamnă a fi legat de timp. Intervine o măsură a timpului. Tot acelaşi concept care s-a obişnuit să afirme „eu sunt corpul” va spune „eu m-am născut şi voi muri”. Cine afirmă „eu voi muri”? Numai conceptul. Odată eliberat de concept, subiectul este în afara timpului. Pentru subiect nu există conceptul de spaţiu-timp.

Repet, nu numai că acest concept spune „eu sunt corpul”, dar este totodată conştient că este condiționat

de timp; de aceea spune el „eu am să mor”. Însă cel care cunoaşte conceptul nu este condiționat de timp; el este complet separat de concept. Corpul moare. Asta ce înseamnă? Nimic altceva decât că gândul „eu sunt”, acel concept, a dispărut. Nimic nu i se întâmplă celui care trăieşte această experiență.

Cel care ştie că are de-a face cu un concept şi că acesta va dispărea, nu este supus experienţei naşterii, a fericirii sau a nefericirii, nici experienței morţii. (pag. 107-108)

Fără suflul vital, Ishwara sau Dumnezeu nu are suflet; iar fără Dumnezeu, suflul vital nu poate exista. Ori de câte ori omul îşi limitează conştiinţa la corp şi la minte, el este numit jiva. Altminteri, el este absolut independent de acestea două care acţionează şi reacţionează. Conştiinţa, care se manifestă sub diferite forme, este în întregime una; că e vorba de o insectă, de un porc mistreţ sau de un om puternic, nu este nicio diferenţă.

Fără forţa vitală, nimeni nu-l poate venera pe Dumnezeu. De fapt, suflul vital, forţa vitală este ceea ce îl venerează pe Dumnezeu. Fără Dumnezeu, suflul vital nu există, iar fără suflul vital, nu există nicio expresie a lui Dumnezeu. Fără această forţă a vieţii, ar mai fi de fapt vreo referire la Dumnezeu?

Când această forţă vitală caută conştiinţa în Dumnezeu însuşi, atunci apare lumina conştiinţei prin care forţa vitală acţionează şi împlineşte ceea ce vrea să împlinească. Chiar şi dacă luaţi forţa vitală drept însuşi Dumnezeu, rezultatul ar fi acelaşi, pentru că principiul activ este forţa vitală. Conştiinţa este doar procesul de observare. Când forţa vitală nu întâmpină niciun obstacol, voi nu mai sunteţi conştienţi de ea, pentru că ea se manifestă cu deplină libertate şi atunci simţiţi o senzaţie de bine, sunteţi fericiţi. Dacă există vreun blocaj, atunci deveniți conștienți că ceva împiedică mişcarea forţei vieţii, simțiți disconfort şi sunteţi nefericiţi.

Oamenilor li se recomandă în general să urmeze o anumită sadhana, din care o parte constă în a merge undeva, a vizita un templu sau altul, sau a urca un munte sau altul. Dar principiul activ este de fapt forţa vitală. Când considerați forţa vitală ca fiind Dumnezeu însuşi, nu poate exista conştiinţă fără forţa vitală. Conştiinţa şi forţa vitală sunt deci două componente ale unuia şi aceluiaşi principiu, inextricabil întreţesute. Dar conştiinţa nu este decât principiul-martor sau aspectul static; aspectul dinamic sau principiul activ, este forţa... (pag. 170-171)

Tu ai studiat ani de zile; ai fost activ în domeniul spiritualităţii, dar cine face toate astea? Nimeni nu te

învaţă asta. Toată spiritualitatea pe care o urmezi este plină numai de concepte, atât. În realitate, cine este acela care studiază toate astea? Asta este ceea ce nu ai înţeles.

În ciuda tuturor străduniilor voastre, realizarea nu se manifestă din motivul acesta: voi vă identificaţi iar şi iar cu corpul vostru; nu renunţaţi nicicum la această identificare. Dacă nu puteți să consideraţi că sunteți altceva, încercaţi măcar să consideraţi că sunteți forţa vitală. Identificaţi-vă cu forţa vitală şi fiţi ca ea. În afară de forţa vitală, ce altceva contează mai mult în corpul vostru? Nimic; forţa vitală este cea mai importantă.

Am să vă mai dau o bună explicaţie a ceea ce este „mintea”. Toate senzațiile pe care le primiţi prin cele cinci simţuri, tot ce vedeţi, auziţi, gustaţi, etc. toate acestea se află chiar în forţa vitală. Ele sunt, până la urmă, adunate în forţa vitală, sub forma cuvintelor: limbajul minţii. Ceea ce n-aţi auzit niciodată, nu veţi putea rosti. Tot ceea ce se întâmplă prin intermediul organelor celor cinci simţuri, tot ceea ce este cunoscut este „fotografiat” şi acumulat în forţa vieţii. Iar limbajul forţei vitale este mintea.

Voi percepeţi lumea datorită suflului vital. Când percepeţi lumea, voi percepeţi cele cinci dimensiuni sau, mai degrabă, cele cinci aspecte ale tuturor lucrurilor pe care le-aţi perceput și înregistrat prin cele cinci simţuri. Prin urmare, suflul vital constituie cea mai importantă

forţă motrice care vă este disponibilă. Când o aveţi, înseamnă că şi voi sunteţi. Această atingere a existenţei individuale — sau conştiinţă, sau sentiment de existenţă — şi forţa vitală există mereu împreună, ambele (ca zahărul şi dulceaţa sa).

Care este natura acestei forţe vitale și a acelui sentiment al existenţei? Ele formează chintesenţa jocului celor cinci elemente. Făcând parte din el, jocul se împlinește prin „eu sunt”. Așa că nu încercați să îl fragmentați. Acea chintesență „eu sunt” înseamnă totul. Când îmbrăţişaţi corpul, adică ideea că „eu sunt corpul” reduceți totalitatea la un fragment. Aceasta este greşeala majoră. Oricare ar fi experienţa voastră, studiaţi-o, înţelegeţi-o, dar întrebaţi-vă cine „fotografiază” toate aceste experienţe. Este cumva suflul vital? Voi unde sunteți în toate astea?

Pentru toate speciile, inclusiv oamenii, această forţă vitală este divină. Ea conţine și acel Ishwara sau principiu al conştiinţei. Voi ar trebui să aflaţi cum să vă fixaţi atenţia asupra acestui suflu vital şi să meditaţi asupra Sinelui. Asta rămâne să descoperiți voi.

Suflul vital este condiţionat sau încătuşat de lanţul numelui. El acceptă numele ca fiind „eu sunt”. Aici e greşeala. Ceea ce s-a eliberat de nume şi de formă este Paramatman. Ceea ce este condiţionat de corp, de minte, de nume şi de formă este numit jiva. Limbajul suflului vital este mintea. Aceasta este forţa motrice a

tuturor activităţilor. Aveți vreo întrebare asupra acestui aspect, numai pe tema asta? Este foarte greu de formulat întrebări în faza asta. Dacă puteţi să vă stabilizați în suflul vital aşa cum sunteţi, atunci deveniţi manifestarea. Când suflul vital este condiţionat de corp, voi numiţi asta personalitate. Însă, de fapt, suflul vital este răspândit peste tot; este întreaga manifestare, este universal.

Dacă vă stabilizați în suflul vital ca „eu sunt”, asta vă va duce acolo. Suflul vital nu se rezumă la corp. Toate elementele sunt puse în mișcare şi dirijate de suflul vital. (pag. 210-211)

08.09.2016

Cum mă rog? Cer o schimbare în mintea mea, nu în lume

Peter Russell

Cineva a întrebat de curând: "Cum te rogi?" I-am răspuns: "Eu nu mă rog pentru intervenţia divină în lumea din jur, ci pentru intervenţia divină în mintea mea, pentru că în ea se afla rădăcina nemulţumirii mele.

De obicei ne gândim la rugăciune ca un apel la Dumnezeu, sau o altă entitate spirituală, de a schimba

lumea într-un anumit fel. S-ar putea să ne rugăm pentru vindecarea cuiva, pentru a avea succes într-o acţiune riscantă, pentru o viaţă mai bună, sau pentru îndrumare în unele aspecte provocatoare. În spatele unor asemenea rugăciuni se afla recunoaşterea faptului că nu avem puterea de a crea lumea în modul în care ne-am dori să fie, aşa că implorăm o putere şi mai mare să schimbe lucrurile pentru noi.

Schimbarea lumii într-un fel sau altul ne ocupă majoritatea timpului şi atenţia. Ne dorim să obţinem proprietăţi, oportunităţi sau experienţe care credem că ne vor face fericiţi - sau invers, îi evităm pe cei care ne fac să suferim. Noi credem că, dacă lucrurile ar fi fost diferite, am fi fericiţi.

Acesta este modul de gândire al ego-ului. Acesta se bazează pe convingerea că modul în care ne simţim în interior depinde de ceea ce se întâmplă în jurul nostru. Atunci când lumea nu este cum credem noi că ar trebui să fie, devenim nemulţumiţi. Acest lucru poate lua multe forme - insatisfacţie, nemulţumire, frustrare, supărare, iritare, depresie, disperare, tristeţe, nervozitate, intoleranţă, judecată, nemulţumire, cârtire. Cu toate acestea, indiferent de ce formă poate lua nemulţumirea, aceasta este de fapt o creaţie a minţii noastre. Ea provine de la felul în care vedem lucrurile, de la interpretările pe care le-am pus cu privire la experienţa noastră.

De exemplu, dacă sunt blocat în trafic, fie pot să-l văd ca pe ceva care mă va face să sufăr mai târziu - întârziind la o întâlnire, lipsindu-mă de o anumită experienţă sau nemulţumind pe cineva - şi astfel, încep să mă simt anxios, frustrat, sau nerăbdător. Fie pot să-l văd că pe o şansă de a mă relaxa, de a o lua uşor şi a nu face nimic pentru câteva minute. Aceeaşi situaţie; două reacţii total diferite. Iar diferenţa este pur în mintea mea.

Ego-ul consideră că are la inimă interesele mele cele mai bune şi are punctul său de vedere asupra a ceea ce am nevoie. Închis într-o percepţie fixă ca aceasta, este greu pentru mine să văd că sunt blocat. Eu cred că greşeala este în lumea de acolo, mai degrabă, decât în convingerile mele despre cum ar trebui să fie lucrurile. Aşa îmi spun o poveste cu ce ar trebui să se schimbe ca eu să fiu fericit şi mă apuc să încerc să fac acest lucru să se întâmple.

Când descopăr că nu pot face lumea în felul în care cred eu că ar trebui să fie, atunci s-ar putea, dacă nevoia pare suficient de importantă, să implor o putere mai mare să intervină şi să schimbe lucrurile pentru mine. Eu îi cer, de fapt, să îndeplinească porunca ego-ului meu. Cu toate acestea, aşa cum mulţi dintre noi au descoperit, ego-ul ştie rareori ce este cu adevărat cel mai bine pentru noi.

Dacă, pe de altă parte, recunosc că suferinţa mea ar putea veni din modul în care privesc lucrurile, atunci are mai mult sens să cer nu o schimbare în lume, ci o schimbare în gândirea mea. M-aş putea ruga ca blocajul din trafic să dispară, când ar fi mai înţelept să mă rog ca sentimentele mele de frustrare şi tensiune să plece.

Ajutorul de care am nevoie este sprijinul în a ieşi din modul de a vedea al ego-ului.

Aşa că, atunci **când mă rog, eu întreb, cu o atitudine de curiozitate inocentă: "Ar putea exista, probabil, un alt mod de a vedea acest lucru?"** Nu încerc să îmi răspund la întrebare, pentru că ar activa fără îndoială mintea-ego, care iubeşte să încerce şi să facă lucrurile să funcţioneze pentru mine. Deci, pur şi simplu pun întrebarea, îi dau drumul şi aştept.

Ceea ce se întâmplă de multe ori este că un nou mod de a vedea coboară asupra mea. Acesta nu vine ca un răspuns verbal, el vine ca o schimbare reală în percepţie. Eu personal văd situaţia într-un mod nou.

Unul din primele momente în care m-am rugat în acest fel era legat de unele dificultăţi pe care le aveam cu partenera mea. Ea nu se comporta în felul în care m-am gândit că ar trebui (şi câţi dintre noi nu s-au simţit aşa uneori?). După câteva zile de relaţie tensionată, am decis să mă rog, doar întrebând dacă ar putea fi posibil un alt mod de a percepe această situaţie.

Aproape imediat, m-am trezit că o văd într-o lumină diferită. Aici era o altă fiinţă umană, cu propria ei istorie şi propriile ei nevoi, luptând pentru a naviga într-o situaţie dificilă. Dintr-o dată, totul arăta altfel. Am simţit compasiune pentru ea, mai degrabă decât animozitate, înţelegere, mai degrabă decât judecată. Am realizat că în ultimele două zile fusesem în afara iubirii; dar acum iubirea s-a întors.

Cu o rugăciune convenţională, probabil că m-aş fi rugat ca ea să se schimbe. Dar intervenţia divină, de care aveam nevoie, nu a fost în comportamentul ei, ci în mintea mea, în starea mea de spirit, care mi-a condus gândirea.

Rezultatele acestui tip de rugăciune nu încetează niciodată să mă impresioneze. Invariabil, mi se pare că temerile şi judecăţile mele pleacă rând pe rând. În locul lor, este un sentiment de uşurinţă. Oricine sau orice m-a deranjat, privesc acum prin ochii iubitori şi plini de compasiune. Mai mult decât atât, noul mod de a vedea pare de multe ori atât de evident: *De ce nu am văzut acest lucru înainte?* Adresarea aceastei întrebări simple îmi permite accesul la cunoaşterea interioară şi îi permite acesteia să strălucească în viaţa mea.

Răspunsul nu vine întotdeauna la fel de repede ca în exemplul de mai sus. Uneori, schimbarea apare mai târziu - într-un vis sau când te relaxezi fără a face nimic. Rugăciunea pune sămânţa; ea germinează în

propriul timp. Nici nu am întotdeauna răspunsurile la astfel de rugăciuni. Cu toate acestea, chiar şi dacă am primi un răspuns la jumătate din cazuri, aceste momente fac ca ruga să fie binemeritată.

Frumuseţea acestei abordări este că eu nu mă rog pentru o putere dincolo de mine însămi. Mă rog la propriului meu Sine, pentru ghidare. Dincolo de gândirea de suprafaţă a minţii-ego, Fiinţa mea interioară ştie adevărul. Vede unde sunt prins într-o anumită stare de spirit şi este tot mai dispusă să mă ajute să mă eliberez.

Mai mult decât atât, de când rugăciunile mele sunt îndreptate către interior, către propria mea Esenţă, nu mai am nicio grijă dacă ele vor fi sau nu auzite. Cel care oferă rugăciunea şi Cel care o primeşte sunt unul şi acelaşi.

Sursa: PeterRussell.com

16.08.2016

Antrenează-ţi creierul!

strategii şi tehnici de transformare mentală

de Joe Dispenza

CAPITOLUL 1

Începuturi

Ciudat, dar nu mi s-a mai spus
Că-n mintea noastră-ncape
într-o celulă sidefie cât un vârf de ac
Ori raiul Domnului, ori iadul.

— OSCAR WILDE

VĂ INVIT ACUM SĂ VĂ GÂNDIŢI LA CEVA, ORICE. Indiferent ce-aţi simţit la acest gând — furie, tristeţe, inspiraţie, bucurie sau chiar dorinţă sexuală, în organismul dumnevoastră s-a petrecut o schimbare. V-aţi schimbat singur. Toate gândurile, fie ele de tipul "Pot", "Nu pot", "Nu sunt destul de bun" sau "Te iubesc", au efecte măsurabile asemănătoare. Nu uitaţi că, aşa cum staţi acum şi citiţi aceste rânduri fără să ridicaţi un singur deget, organismul va trece printr-o serie întreagă de transformări dinamice. Ştiaţi că, din cauza ultimului gând care v-a trecut prin cap, pancreasul şi glandele suprarenale s-au apucat deodată să secrete câţiva hormoni noi? Ca-ntr-o furtună cu tunete şi fulgere iscată din senin, diferite zone ale creierului tocmai vi s-au alimentat cu un curent electric, eliberând o grămadă de substanţe neurochimice, mult prea numeroase ca să le putem numi aici. Splina şi timusul au trimis un e-mail general către sistemul imunitar, anunţându-l că e momentul să facă anumite

schimbări. Au început să se reverse fel de fel de sucuri gastrice. Ficatul a început să prelucreze enzime care nici nu erau acolo acum câteva clipe. Pulsul vi s-a schimbat, plămânii şi-au modificat dinamica, iar circulaţia sângelui către capilarele extremităţilor e şi ea alta. Şi toate acestea doar pentru că v-aţi gândit la ceva. Iată ce puternic sunteţi.

Dar cum de puteţi face toate astea? Din punct de vedere intelectual, suntem capabili să înţelegem cum creierul poate realiza şi regla un volum mare de funcţii în întreg organismul, dar în ce măsură suntem noi responsabili de activitatea creierului, în calitatea lui de director executiv al organismului? Ne place sau nu, în momentul în care se iveşte un gând, totul devine istorie. Toate reacţiile din organism, declanşate în egală măsură de gândurile intenţionate şi de cele involuntare, încep să se desfăşoare în spatele conştiinţei noastre. Dacă ne gândim bine, e şocant să ne dăm seama cât de ample sunt şi ce influenţe au efectele unor gânduri, conştiente sau nu.

E posibil oare, spre exemplu, ca nişte gânduri aparent inconştiente care ne trec în mod repetat prin minte în fiecare zi să creeze o cascadă de reacţii chimice răspunzătoare nu numai de ceea ce simţim, dar şi de modul în care simţim? Putem accepta faptul că tocmai efectele pe termen lung ale modului nostru obişnuit de a gândi şi de a reacţiona ar putea fi cauza unei stări de

dezechilibru a organismului, sau a ceea ce numim în mod curent boală? E posibil oare ca, în fiecare clipă, să ne deprindem corpul să nu fie sănătos? Sau, doar gândind, suntem atât de frecvent însăşi cauza deturnării de la normal a proceselor chimice din propriul corp, încât sistemul său de autoreglare ajunge până la urmă să redefinească aceste stări nefireşti, acceptându-le ca normale, obişnuite? E un proces subtil şi poate că nu i-am acordat foarte multă atenţie până acum. Îmi doresc ca această carte să vă ofere câteva sugestii pentru coordonarea propriului univers interior.

Şi dacă tot suntem la capitolul atenţie, aş vrea să conştientizaţi şi să ascultaţi. Auziţi cum bâzâie frigiderul? Cum trec maşinile pe stradă? Cum latră un câine prin vecini? Dar rezonanţa bătăilor propriei inimi? Nefăcând nimic altceva în astfel de momente decât să transferaţi atenţia asupra altui lucru, aţi provocat un şoc de putere şi un flux de intensitate electrică în milioane de celule cerebrale din chiar propriul cap. Opţiunea de a fi conştienţi de altceva vă schimbă creierul. Iar schimbarea afectează nu numai felul în care funcţiona creierul înainte, ci şi modul în care urmează el să funcţioneze şi, poate, întreaga sa funcţionare viitoare. (pag. 15-16)

Creierul este dotat din construcţie cu un sistem de echipamente şi cu sisteme de programe pe care conştientul le ameliorează şi le foloseşte în mod curent.

Conştiinţa ne permite să gândim şi, în acelaşi timp, să ne observăm procesul de gândire. În mod obişnuit, pentru noi, conştiinţa este conştienţa de sine şi percepţia vieţii înconjurătoare. Cu toate acestea, mai există un tip de inteligenţă care ne însufleţeşte, clipă de clipă, fără să aibă nevoie de susţinerea noastră. Chiropracticienii numesc acest lucru inteligenţa înnăscută, inerentă tuturor lucrurilor, în aceeaşi măsură. Această filozofie susţine, de fapt, că inteligenţa înnăscută, care acţionează prin intermediul creierului fizic, nu este decât expresia în organism a inteligenţei universale.

Iată de ce, din cele aflate atât ca medic chiropractician, cât şi ca ucenic al Şcolii Ramtha, se pare că în conştiinţa noastră există două elemente. Unul din ele, pe care îl vom numi ***conştiinţă subiectivă***, ne întreţine voinţa şi ne permite să ne exprimăm ca eu raţional, având propriile noastre trăsături şi caracteristici. Această parte individuală, subiectivă a noastră, acest element al conştiinţei înglobează însuşirile noastre unice, inclusiv capacităţile de a învăţa, de a ne aminti, visa, crea, de a alege şi chiar de a nu alege. Acesta eşti "tu" sau "sinele".

Conştiinţa subiectivă poate fiinţa atât în corp, cât şi independent de acesta. La cei care trăiesc o experienţă de părăsire a corpului, complet lucizi fiind, dar văzându-şi propriul trup întins în pat, conştiinţa subiectivă este cea lucidă, independentă de corp. Din această cauză, conştiinţa subiectivă nu este corpul însuşi, dar se foloseşte de acesta. Este identitatea noastră conştientă de sine. Pe tot parcursul vieţii, ea este, în cea mai mare parte, localizată în interiorul corpului fizic.

Celălalt element al conştiinţei este inteligenţa care ne dă viaţă în fiecare zi, pe care o s-o numim ***conştiinţă obiectivă*** sau ***subconştient***. Acesta este un sistem de conştiinţă separat de gândirea conştientă, care, în ciuda faptului că este subconştient, este incredibil de inteligent şi de atent. El este separat şi de creierul care gândeşte, operând însă pe calea altor zone din creier ca să menţină corpul într-o stare bună de funcţionare. Având în spate conştiinţa obiectivă care regizează spectacolul, creierul prelucrează milioane de funcţii automate în fiecare secundă, atât la nivel celular, cât şi de ansamblu, funcţii care scapă conştientizării şi constituie aspecte ale sănătăţii şi vieţii noastre cotidiene pe care le considerăm zi de zi de la sine înţelese, sistemele care ne controlează inima, ne digeră hrana, ne filtrează sângele, regenerează celulele şi chiar ne organizează ADN-ul. Pentru a realiza aceste funcţii, e nevoie de o conştiinţă grandioasă şi nelimitată.

Chiar dacă ni se pare că ştim totul, această inteligenţă obiectivă cunoaşte infinit mai multe decât sinele, este un aspect universal, fundamental al fiecărei fiinţe umane, indiferent de vârstă, sex, nivel de educaţie sau de cultură, religie sau poziţie socială. Puţini sunt cei care se opresc vreodată să-i recunoască puterea, voinţa şi inteligenţa.

De fapt, este acel aspect al conştiinţei care dă viaţă tuturor lucrurilor. Este o inteligenţă reală, cu o energie sau forţă măsurabilă, prezentă în toate lucrurile, obiectivă şi constantă, denumită şi Câmpul Punctului Zero, Izvorul sau Inteligenţa Universală. Este Izvorul care spulberă câmpul cuantic în toate formele fizice, forţa vieţii în sensul propriu al cuvântului. Fizica cuantică este de-abia la începutul măsurării acestui câmp de potenţialităţi.

Ca fiinţe umane, dispunem de ambele elemente ale conştiinţei. Posedăm un conştient, o luciditate, ca manifestare a conştiinţei subiective, şi existăm pentru că suntem conectaţi la forţa vitală care este conştiinţa obiectivă. Dispunem de voinţă ca să alegem calitatea vieţii pe care o dorim, dar există în acelaşi timp o inteligenţă superioară care ne dă viaţă şi ne permite s-o folosim în fiecare clipă. Ştiinţa a ajuns acum să înţeleagă că, de fapt, tot ceea ce este fizic (şi dumneavoastră, şi eu, deopotrivă) nu reprezintă decât

vârful unui imens aisberg. Întrebarea e ce forţă le ţine laolaltă şi, corelat cu ea, cum intrăm în contact cu ea?

Ca să spunem aşa, creierul are dotarea necesară pentru activarea ambelor niveluri de conştiinţă. Fără conştiinţă, creierul este inert şi lipsit de viaţă. Atunci când conştiinţa este activată prin intermediul creierului uman, aşa cum susţine Şcoala Ramtha, produsul final se numeşte minte. Mintea este creierul aflat la lucru, în acţiune. (pag. 90-91)

Mintea este singurul produs al echipamentului microscopic însufleţit cu care am fost dotaţi. Creierul şi mintea nu sunt statice, ci într-o neîncetată schimbare, în funcţie de operator. Totul depinde efectiv de circuitele specifice pe care le folosim: intensitatea repetată a intenţiei şi atenţiei, amintirile la care revenim, acţiunile pe care le realizăm, gândurile pe care le nutrim, emoţiile pe care le păstrăm vii şi abilităţile pe care ni le exersăm menţin circuitele sinelui în aşa fel încât să fim ceea ce suntem. Libertatea noastră de opţiune determină ce mod de gândire vrem să menţinem sau să schimbăm din echipamentul cerebral cu care suntem dotaţi. Este oare posibilă activarea deliberată de noi combinaţii de reţele nervoase prin schimbarea gândurilor, regândirea şi automatizarea tiparelor de gândire respective, la fel ca în cazul oricărui alt obicei neural de crearea căruia suntem responsabili?

Sigur că personalitatea unui copil iubit şi încurajat toată viaţa dispune de o reţea nervoasă diferită faţă de cel care a luat bătaie în fiecare zi când venea de la şcoală. Mai mult, cele două persoane definesc probabil în mod diferit dragostea — pentru una e dăruire, sprijin şi inspiraţie, iar pentru cealaltă o atenţie nedorită din partea unor părinţi abuzivi. Niciunul dintre cei doi nici nu greşeşte, nici nu are dreptate, ci deţine pur şi simplu circuite diferite, rezultate în urma expunerii la experienţe de mediu diferite. Stările afective care reprezintă rezultatul experienţelor lor acumulate conferă fiecăruia capacitatea de a-şi evoca trecutul în propria manieră. Cele două persoane percep realitatea fiecare în felul ei, unic, pentru că sunt configurate s-o perceapă diferit.

Sinele devine atunci acea combinaţie de tipare specifice de conexiuni neurologice trasate în neocortex (alimentat de alte regiuni cerebrale) sub formă de amintiri acumulate din trecutul personal. Totalitatea informaţiilor de o viaţă, stocate ca amintiri, este reunită într-o varietate pestriţă de combinaţii sinaptice care ne fac ceea ce suntem astăzi. Putem activa diferite tipare de reţele nervoase într-o gamă largă de combinaţii, ceea ce ne permite să procesăm o miriadă de gânduri, idei, concepte, amintiri, acţiuni, opinii, fapte, comportamente, trăsături de personalitate, judecăţi, preferinţe/aversiuni şi abilităţi unice, şi, asta, pentru a numi doar câteva.

Identitatea "sinelui" este menţinută apoi prin activarea conexiunilor respective, consolidându-ne şi reafirmându-ne ceea ce suntem ca indivizi. Astfel, ne menţinem identitatea personală asociindu-ne cu persoane, locuri, obiecte, momente şi evenimente, fiecare dintre aceste elemente reflectând o părticică din informaţia cunoscută, stocată sub formă de reţea nervoasă specifică, reafirmându-ne identitatea prin actualizarea propriei persoane în raport cu aceste asociaţii cunoscute. (pag. 278-279)

31.07.2016

Eliberarea de jocurile minţii

ghid practic pentru iluminare

de Marius Mihai Lungu

Pierderea sinelui fals este ca atunci când renunţi la un prieten fals. Imaginează-ţi că eşti prieten cu cineva pe care-l cunoşti foarte bine, dar care nu-ţi face decât probleme şi nu-ţi creează decât necazuri. Te hotărăşti să-l îndepărtezi din viaţa ta, aşa că începi să te agiţi. La început, te simţi anxios şi disperat, pentru că crezi că el este tot ceea ce ai. Dar, apoi, se petrece ceva interesant. După ce falsul tău prieten a plecat, remarci o nouă figură într-o altă direcţie. La fel cum falsul prieten

se îndepărtează, în aceeaşi măsură altul nou se apropie. În final, îl recunoşti drept un prieten nou şi de încredere, adevăratul sine.

Singura întrebare este: cum te poţi elibera de puterea falsă a vechii naturi?

Pentru a deveni liber, pentru a fi eliberat din sclavie, trebuie să depui eforturi chiar când devii şi numai puţin conştient de situaţia ta. Nu există nimic altceva care să-ţi aducă adevărata libertate şi fericire, nici în interior, nici în exterior, atâta timp cât rămâi sub influenţa minţii şi a iluziilor create de ea. Nu vei putea fi liber la exterior atât timp cât rămâi dominat la interior. Pentru a deveni liber, trebuie să-ţi câştigi libertatea interioară.

Primul motiv pentru robia interioară este ignoranţa, în general, dar, mai presus de toate, ignoranţa faţă de tine însuţi. Fără cunoaştere de sine, fără să te înţelegi, nu poţi fi liber, nu te poţi conduce singur şi vei rămâne mereu un sclav, o jucărie la cheremul influenţelor care acţionează asupra ta. Cunoaşte-te pe tine însuţi şi natura ta reală şi vei fi liber!

Cu excepţia cuvântului «dragoste», mă îndoiesc că există un alt cuvânt mai folosit şi mai puţin înţeles ca «libertate». Spiritualiceşte vorbind, nu există nimic de genul libertate financiară, politică sau geografică. Poţi fi un milionar care trăieşte într-o ţară liberă, ai casa ta într-o zonă rurală liniştită şi totuşi să fii înrobit de

propria negativitate. Există doar o singură libertate: libertatea de sine. Orice altceva este o mascaradă. Trebuie făcut ceva esenţial. Nu este suficient să vorbim despre acest lucru.

Toată lumea este repede de acord că bogăţia interioară este tot ce contează. Dar acordul verbal nu înseamnă nimic dacă este contrazis de dorinţa inconştientă de bogăţie exterioară. Este ca şi cum ai spune da, în timp ce capul se mişcă «nu». Trebuie să fii într-o armonie conştientă, bazată pe înţelegerea interioară a adevăratei valori, pentru că ea este cea care ne schimbă. Aceasta va face comportamentul nostru obişnuit să fie complet diferit. Claritatea mentală este însăşi libertatea. Acesta este motivul pentru care nu trebuie să faci nimic (în sensul obişnuit de a face) pentru a te elibera. Încercând să-ţi găseşti libertatea prin simple activităţi nu vei reuşi.

Trebuie să înţelegi non-libertatea. Ce se înţelege prin a nu fi liber? Ne referim la ea în multe metode practice atât în lumea interioară, cât şi în lumea exterioară. Non-libertatea este incapacitatea de a rupe un film mental dureros, de a fi nervos în timp ce stai la o coadă lungă la casa de marcat, de a avea un spirit critic, de a te simţi iritat că unul oferă mai mult decât primeşte altul, de a alerga după oameni sperând frenetic că ei pot face ceva bun pentru tine. Poate o persoană care trăieşte astfel să creadă că este liberă? Non-libertatea este atunci când un om este împărţit în mai multe părţi

contradictorii. O parte din el vrea să cumpere o maşină nouă, dar o altă parte refuză să coopereze. O dorinţă îl conduce la un loc de distracţie, dar o altă dorinţă îl întristează.

Libertatea este armonia internă când gândurile, emoţiile şi mişcările fizice fac, toate, cu bucurie acelaşi lucru. Ele sunt în armonie, neavând nimic una contra alteia. Un lucru este sigur: nu putem găsi libertatea până când nu vom vedea închisoarea noastră mentală. Ceea ce ne deranjează este ceea ce ascundem de noi înşine. Refuzăm să ne uitam în jos, în adâncurile noastre aglomerate. Pentru a ne complica şi mai mult, nici măcar nu vom admite că ascundem ceva. (pag. 36-37)

Pentru tot ceea ce întreprinzi în viaţa ta exterioară primeşti întotdeauna îndrumare precisă de la Sinele tău real. Niciodată nu greşeşte. Îndrumările pot părea confuze uneori; am putea avea dificultăţi în realizarea acestora. Ai răbdare şi mergi mai departe. Mai devreme sau mai târziu, falsitatea trebuie să se predea Adevărului. Testul a ceea ce accepţi ca adevărat este modul în care ţi se desfăşoară viaţa. Nu încerca să o schimbi, încearcă să modifici ceea ce accepţi ca adevărat. Apoi, fără niciun efort, viaţa se va schimba în favoarea ta.

Nu trebuie să înţelegi totul cu scopul de a începe să te favorizezi. Începe chiar acolo unde te afli. Nu trebuie să înţelegi procesul secret prin care aerul împrospătează corpul; ai nevoie doar să respiri. De asemenea, poţi trăi fără să fii încordat sau îngrijorat despre cum se desfăşoară întregul proces al vieţii. Ţine minte un lucru important: cu cât îţi forţezi mintea mai puţin, cu atât mai mult vei contacta puterea lăuntrică ce lucrează prin tine şi pentru tine.

Fericirea nu este ceva temporar, aşa cum cred cei mai mulţi dintre oameni.

Prinşi între teamă şi disperare, ei găsesc ceva care le distrage atenţia - un nou entuziasm, mai mulţi bani, succesul social - şi numesc acestea fericire. Să vedem ce nu este fericirea. Nu este activitatea exterioară, care este doar o distragere a atenţiei de la nefericirea interioară.

Ce este fericirea? Răspunsul este simplu. Fericirea este, pur şi simplu, o stare de libertate interioară. Este eliberarea de maniile şi temerile noastre secrete despre care nu spunem nimănui. Este eliberarea de teama de a fi neapreciat şi ignorat, de gândirea confuză care ne conduce la acţiuni compulsive şi, mai târziu, la regrete. Este eliberarea de poftele dureroase care ne induc în eroare, făcându-ne să ne gândim că întâlnirea acestei persoane sau împrejurări va face ca totul să fie bine. Fericirea înseamnă eliberarea de speranţă, care te ţine

orientat spre un viitor improbabil. Fericirea este eliberarea de tot ceea ce te face să suferi şi să te simţi nefericit. Fericirea este fără formă; nu poate fi obţinută în cadrul dorinţelor şi pretenţiilor noastre. Chiar dacă ni s-ar îndeplini toate poftele, tot nu am fi mai fericiţi decât înainte; doar ne-am acoperi nefericirea. Ea este încă acolo, şi se va arăta în mod inevitabil când se produce schimbarea.

Îţi poţi corecta înţelegerea văzând că sentimentele de plăcere nu sunt deloc acelaşi lucru cu fericirea. Observă cum sentimentele de plăcere alternează cu durerile nemulţumirii. De asemenea, observă apăsarea şi anxietatea care se află în spatele surescitării emoţionale. Simţind fragilitatea sa, înţelegi dureros că, în curând, trebuie să cauţi o altă sursă pentru stimularea artificială. Senzaţiile de plăcere sunt lăcomii ale ego-ului, care necesită alimentare permanentă. Fericirea şi extazul de durată sunt total diferite de plăcerile trecătoare.

Faptul că extazul, şi nu plăcerea, este cea mai mare necesitate, este demonstrat în mod indirect prin faptul că omul nu este niciodată mulţumit cu un obiect al plăcerii. El zboară mereu de la unul la altul. Remarcăm că, deşi adevăratul scop al omenirii este evitarea durerii şi realizarea extazului, urmare a unei erori umane fatale, încercând să evite durerea, omul urmăreşte amăgit ceva numit plăcere, confundând-o cu extazul.

Există o continuă goană după plăcere. Astfel, omul este în mod constant ţinut în durere, chiar dacă doreşte să o evite prin adoptarea a ceea ce el consideră mijloace adecvate. O poftă necunoscută şi nesatisfăcută pare să-i rămână în inimă.

Adevărata fericire nu ne refuză dreptul de a ne bucura de viaţă. Nu ne ia sentimentele autentice de încântare. Face exact opusul. Nedepinzând de plăcerile trecătoare, le vom găsi pe cele de lungă durată. Nimeni şi nicio circumstanţă nu ne poate îndepărta vreodată această bucurie interioară. (pag. 88-89)

Speranţele sunt cei mai periculoşi duşmani subtili care ne împiedică să trăim în momentul Acum. Speranţele ne fac să trăim într-un viitor iluzoriu, rulând în minte filme mentale ale unor experienţe trecute, ireale în acest moment. Revino în momentul prezent şi ai curajul să fii fără nicio speranţă. Atunci vei trăi cu adevărat în momentul Acum.

Nu încerca să înţelegi adevărurile înalte cu gândirea raţională, implicând ego-ul. Nu vei reuşi. Trebuie un sentiment nou, şi acesta este conştientizarea. Mintea de zi cu zi te poate duce la uşa către lumea Sinelui tău real, dar nu o poate deschide. Conştientizarea faptului că nu ajungi nicăieri, că nu faci niciun progres este progresul real. Aceasta înseamnă că am depăşit, în

sfârşit, pretenţiile noastre de progres, deschizând calea unui lucru real.

Nu lua în considerare definiţiile sofisticate ale conştientizării. Trebuie doar să ştii mai multe despre tine însuţi. Atâta tot. Trebuie doar să înţelegem cine suntem şi să devenim din ce în ce mai conştienţi de noi. Gândeşte-te la suferinţele care decurg din greşeli. A face greşeli este doar o lipsă de cunoaştere conştientă a ta. Faci tot felul de acţiuni incomode şi chiar periculoase. Dar, când îţi conştientizezi acţiunile şi ce le-a produs, vei percepe mai clar şi vei acţiona potrivit, dând vieţii tale o nouă direcţie.

Înaintarea către o înţelegere superioară este întotdeauna precedată de o criză de orice fel. Cu cât este mai puternică criza, cu atât este mai mare posibilitatea de eliberare. La baza crizelor stau pretenţiile ego-ului. Dacă reuşeşti să aduci pretenţiile lui din subconştient la nivel conştient, vei reuşi să vezi ce sunt de fapt - baloane de săpun. Conştientizarea propriilor pretenţii distruge şi înlătură tot dezgustul şi toată vinovăţia care le însoţesc. Când nu te mai identifici cu ego-ul, pentru că vezi că nu este Sinele tău adevărat, ego-ul se dizolvă.

Este foarte simplu. Crizele dureroase sau suferinţele ar trebui căutate. Aceasta nu înseamnă că ar trebui să fie auto-induse dar, atunci când au apărut, trebuie văzute ca şanse. Suferinţa, când este folosită în mod

corespunzător, înseamnă adevărata încetare a suferinţei. Foloseşte suferinţa pentru a-i elimina cauza! Conştientizarea anxietăţii o dizolvă. Când te simţi anxios, pur şi simplu te identifici cu starea aceasta; eşti atât de aproape, că nu o poţi vedea.

Conştientizarea înseamnă observare fără judecare sau apreciere. Conştientizarea aduce înţelegere, pentru că nu există nicio condamnare sau identificare; doar observarea tăcută. Dacă vrei să înţelegi ceva, trebuie să observi fără să critici, fără să condamni, fără să-l râvneşti ca plăcere sau să-l eviţi ca neplăcere. Trebuie să menţii doar liniştea mentală necesară observării unui fapt. Nu există niciun scop în această observare, ci conştientizarea a tot ce se petrece exact aşa cum apare. (pag. 125-126)

Mintea ne face să gândim că trebuie să acumulăm cât de mult putem pentru a ne simţi mai siguri. Ni se spune că dacă am obţine o educaţie bună, un loc de muncă mai bun, dacă câştigăm mai mulţi bani, dacă avem o maşină sau o casă mai mare, o relaţie mai bună, toate aceste lucruri ne vor da acea fericire şi securitatea pe care o căutam. Chiar aşa este? Cât a durat aparenta fericire, mai bine zis surescitarea, după ce aţi obţinut ceva dorit?

Trebuie să ne oprim şi să ne întrebăm, să aruncăm o privire către ceea ce credem că suntem noi înşine. Să aruncăm o privire către acest centru aparent, către acest punct de referinţă la care facem referire atunci când spunem "eu" sau "mine". Ce este? De unde începe? Din ce este alcătuit? Unde este acest centru despre care credem că sunt "eu"? Este undeva prin corp? Este undeva prin minte? De îndată ce începem cercetarea în aceste direcţii, lucrurile sunt obligate să se petreacă, deoarece falsitatea nu rezistă observării. Tot ceea ce am crezut orbeşte fără a ne investiga fiinţa nu rezistă cercetării. Totul se prăbuşeşte. (pag. 231-232)

14.07.2016

Calea meditaţiei interioare

căutând inima înţelepciunii

de Joseph Goldstein, Jack Kornfield

DESCHIDEREA

Aşadar, am ajuns să practicăm meditaţia, ne-am antrenat puterea de observaţie şi am echilibrat mintea. Am învăţat să observăm cu dezinvoltură şi blândeţe. Înseamnă că nu mai e nimic altceva? Am ajuns la capătul practicii meditative? Acest echilibru şi această

capacitate de observaţie nu reprezintă ţelul practicii meditative. Nu putem rămâne pur şi simplu aici sau să încercăm a ne statornici într-o stare de calm meditativ. Acum putem folosi aceste puteri pentru a pătrunde încă şi mai adânc. Următorul nivel al meditaţiei este **deschiderea**. Trebuie să pătrundem şi mai bine în corpurile noastre, să înţelegem mai profund mişcările minţii noastre, tiparele psihologice pe care le-am descoperit şi să ne deschidem chiar faţă de procesul vieţii însăşi.

Această deschidere presupune o rafinare a atenţiei şi o observare mai profundă şi mai atentă. Pe măsură ce meditaţia progresează, respiraţia poate deveni din ce în ce mai mult un fel de profesor pentru noi, arătându-ne legile impermanenţei, ale apariţiei şi dispariţiei. Observaţia atentă ne arată elementele fizice sub chipul a nenumărate variaţii ale texturii, senzaţiei, presiunii şi căldurii. Putem ajunge la un asemenea grad de conştientizare încât să putem răspunde la întrebarea pe care o punea Mahasi Sayadaw studenţilor, curios să ştie dacă seara au adormit pe inspir sau dacă dimineaţa s-au trezit pe expir.

Observându-ne corpul într-o manieră mai delicată, survine o deznodare şi o descâlcire la un nivel profund. Rafinându-ne atenţia, putem să ne deschidem şi mai mult, putem descoperi un nivel al fiinţei unde nimic nu este solid, unde întâlnim doar tipare efemere de

presiune, furnicături, căldură sau răcoare. La nivelurile profunde ale liniştii şi conştientizării pare că am fi coborât la nivelurile celulare ale mişcării. Limitele corporale încep să se dizolve, împreună cu identificarea şi ataşamentele noastre foarte profunde. Cum am putea să ne agăţăm de aceste nisipuri mişcătoare fără niciun contur, care se dizolvă între degetele noastre? La anumite niveluri de percepţie, corpul devine o aglomerare de vibraţii şi de unde subţiri de lumină şi viteză. Alteori, percepţia noastră ne înfăţişează corpul ca foc, iar atunci fiece mişcare şi senzaţie care se iveşte din tăcere se vădeşte a fi inerent dureroasă şi usturătoare. Jocul plăcerii şi al durerii, al acestei continue apariţii şi dispariţii, ne aduce iar şi iar în situaţia de a înţelege nemijlocit ce voia să spună Buddha atunci când vorbea despre natura imposibil de surprins şi lipsită de sine a corpului.

Aşa cum observarea ne poate duce la un anumit nivel de deschidere corporală, tot astfel putem trece la o deschidere a inimii şi a minţii. Deschiderea inimii, ca şi respiraţia, are multe ritmuri, ritmuri ale fricii şi închistării, ale mâhnirii şi tristeţii, ca şi ritmuri ale dezinvolturii, ale exuberanţei şi bucuriei. Inima este ca o floare ce nu poate fi deschisă forţat. Ploaia blândeţii noastre, lumina mângâietoare a atenţiei noastre sunt forţele care ne hrănesc şi ne vindecă inima. Chiar şi aşa, pentru a ne deschide trebuie să ne îngăduim a simţi plenar ce este în momentul prezent şi ce anume conţine

el, trebuie să fim total dispuşi a ne întrista pentru suferinţa inimii şi a o accepta, după cum se cuvine să fim dispuşi a resimţi bucuria ei. Trebuie să îngăduim acestui conţinut să fie uman, descoperindu-ne o inimă empatică. Toate aceste lucruri fac parte din inimă.

Deschiderea este dificilă. Există suferinţe pe care ne-am străduit toată viaţa să le înăbuşim şi să le evităm, iar acum, deschizându-ne, le experimentăm. Este ca şi cum ar ceda gheaţa sub tine şi ai cădea într-un lac. Am patinat cu mare viteză, mişcându-ne pentru ca gheaţa să nu cedeze sub noi. Acum ne vom îngădui să cădem în apă şi să vedem ce este acolo. (pag. 84-85)

DUREREA

Cum se petrece această îndepărtare de suferinţă în vieţile noastre? Faţă de ce anume rămânem închişi? Dacă ajungem să conştientizăm felul în care rămânem închişi, am început deja procesul de deschidere. Unul dintre lucrurile faţă de care ne închidem sunt senzaţiile de durere fizică. Nu ne place să le simţim, astfel că mintea născoceşte diferite strategii pentru a le evita. Deseori, aceste strategii ies fără echivoc la lumină în practica meditativă. O modalitate de a ignora realitatea senzaţiilor dureroase este de a ne preface că nu există. Strategia funcţionează un timp, dar, în cele din urmă, durerea poate deveni prea mare pentru a o ignora.

Acum, tactica minţii este de a arunca, ocazional, câte o privire piezişă spre suferinţă; altfel spus, suntem atenţi la respiraţie şi ne uităm la durere numai cu coada ochiului nostru mental. Asta nu este încă o adevărată deschidere spre ea, o deschidere însoţită de conştientizare şi compasiune, care să ne îngăduie s-o simţim pe deplin. O formă şi mai subtilă de rezistenţă este "proiectul stare de spirit" în care suntem dispuşi să fim împreună cu durerea, dar suntem împreună cu ea tocmai în scopul ca durerea să dispară. Când facem ceva "în scopul ca", ori când avem aşteptări, nu am ajuns încă la o legătură directă; sub masca conştientizării, noi nu facem decât să încercăm eliminarea durerii, în loc de a o accepta cu adevărat.

Compasiunea nu se poate ivi cât timp există rezistenţă mentală, deoarece ne-am închis faţă de ceea ce este prezent. În cazul durerii fizice, reacţiile noastre condiţionate şi deprinderile noastre mentale sunt uşor de observat. Ele merg de la aceste subtilităţi ale manipulării la paroxismul panicii şi al negării. Dacă nu ne putem raporta direct şi plini de compasiune la propria noastră durere în timpul meditaţiei, cum putem face aşa ceva cu alte suferinţe mai intense pe care le descoperim în noi înşine, în alţii şi în lume? Un aspect important al practicii noastre dharmice constă în a înţelege clar suferinţa şi reacţiile noastre condiţionate faţă de ea, şi în exersarea deschiderii faţă de disconfort, în loc de a-i întoarce spatele. În acest sens, practicarea

conştientizării este o practică a compasiunii; ne acordăm permisiunea de a simţi ce este acolo cu deschidere, intrând în contact direct cu experienţa din fiecare moment.

EMOŢIILE NEPLĂCUTE

Ca şi în privinţa durerii fizice, există de asemenea un spectru larg de stări emoţionale sau sentimente problematice sau neplăcute pe care noi nu le acceptăm şi de care suntem rupţi. Acest lucru pricinuieşte adesea sciziuni profunde în psihicul nostru, putând să creeze grave conflicte psihice în vieţile noastre. Sentimente precum vulnerabilitatea, singurătatea, deprecierea de sine, frica apar uneori, fiind parte a experienţei noastre de viaţă. Cât de des putem însă accepta aceste sentimente? Suntem obişnuiţi să reacţionăm la stările emoţionale neplăcute în acelaşi fel în care reacţionăm faţă de reacţiile fizice neplăcute. Când se iveşte sentimentul de singurătate, nu îl acceptăm, îl întâmpinăm cu aversiune, îl blamăm şi încercăm să-l respingem. Cât din ceea ce facem în vieţile noastre este, pur şi simplu, un efort de a evita singurătatea sau plictisul? Lipsa disponibilităţii de a fi împreună cu şi de a trăi aceste stări ne face mereu să tindem sau să ne agăţăm de altceva. Nu-i aşa că ar fi mult mai simplu să îngăduim prezenţa acestor stări, să le lăsăm să vină şi să plece fără conflict sau rezistenţă?!

Una dintre cele mai problematice stări emoţionale din experienţa noastră este sentimentul de nesiguranţă, senzaţia de vulnerabilitate. Cum ar fi să fim total deschişi? Credem că dacă alţii ne văd aşa cum ne ştim că suntem, nu am mai fi iubiţi sau respectaţi, că oamenii ne-ar judeca aspru, că ne-am pierde toţi prietenii. (pag. 155-156)

CALEA SLUJIRII

Una dintre cele mai importante întrebări cu care suntem confruntaţi pe parcursul practicii spirituale este cum să împăcăm slujirea şi acţiunea responsabilă în lume cu o viaţă meditativă bazată pe nonataşament, renunţare şi pe înţelegerea naturii vide a tuturor lucrurilor condiţionate. Sunt aceste valori, care ne determină să dăruim, să slujim şi să avem grijă unul de altul, diferite de valorile ce ne conduc către profunzimile noastre într-o călătorie a eliberării şi trezirii?

Când examinăm această problemă trebuie, mai întâi, să învăţăm să distingem patru calităţi ce sunt esenţiale în practică - dragostea, compasiunea, bucuria empatică şi imparţialitatea - şi ceea ce s-ar putea numi "inamicii lor proximi". Inamicii proximi sunt stări ce par foarte apropiate de aceste calităţi, putând fi chiar confundate cu ele, dar care sunt fundamental diferite. Să le studiem pe rând.

Inamicul proxim al dragostei este ataşamentul. Ataşamentul se travesteşte în dragoste. El spune: "Te voi iubi dacă şi tu mă vei iubi". Este un fel de dragoste mercantilă. Aşa că ne gândim: "Voi iubi această persoană câtă vreme nu se schimbă. Voi iubi acel lucru dacă va fi aşa cum vreau eu să fie". Dar asta nu este dragoste - este ataşament. Este o mare diferenţă între dragoste, care face cu putinţă, respectă şi preţuieşte, şi ataşament, care înşfacă, pretinde şi vrea să posede. Când ataşamentul se confundă cu dragostea, el nu face decât să ne separe de cealaltă persoană. Simţim că avem nevoie de cealaltă persoană pentru a fi fericit. De asemenea, ataşamentul ne face să oferim dragoste numai anumitor oameni, excluzându-i pe alţii.

Dragostea adevărată este un sentiment atotcuprinzător şi nediscriminativ de purtare de grijă şi conectivitate. În ea îi putem include chiar şi pe cei care s-ar putea să nu ne placă deloc sau cu care să fim în dezacord. Chiar dacă este posibil să nu le aprobăm comportamentul, ne putem cultiva capacitatea de a-i înţelege şi ierta. Dragostea adevărată devine un instrument foarte eficace pentru transformarea oricărei situaţii. Dragostea nu este o consimţire tacită. După cum ne învaţă Noul Testament, iar Meher Baba o spune atât de inspirat, "dragostea adevărată este de neînvins şi irezistibilă". Nu există privaţiune sau dificultate pe care să n-o poţi învinge cu suficientă dragoste, nici distanţă pe care dragostea să n-o poată străbate, nici barieră pe care

dragostea să n-o poată depăşi. Oricare ar fi problema, dragostea este răspunsul. Iată o lege universală şi o lecţie de practică spirituală pe care inimile noastre trebuie să o înveţe. Buddha a spus foarte clar: "Nu vom reuşi niciodată să oprim ura cu ură. Ura poate fi oprită numai cu dragoste".

Inamicul proxim al compasiunii este compătimirea/mila. În loc să simtă deschiderea compasiunii, compătimirea spune: "Oh, acel biet om suferă!" Compătimirea instituie o separaţie între noi şi ceilalţi; ea creează o anume distanţă şi izolare faţă de suferinţa celorlalţi, ca şi cum noi am fi diferiţi. Pe de altă parte, compasiunea resimte suferinţa altuia ca o reflexie a propriei sale suferinţe. "Înţeleg cu adevărat această situaţie. Şi eu sufăr. Este o parte a vieţii noastre". Ea aduce sentimentul suferinţei împărtăşite.

Compasiunea este disponibilitatea plină de tandreţe a inimii de a răspunde propriei dureri sau durerii celuilalt fără resentiment sau aversiune. Compasiunea îi cuprinde pe cei mâhniţi şi îi aduce în inima noastră. (pag. 240-241)

04.07.2016

Cartea mistică de bucate

de Denise Linn, Meadow Linn

Odată ce ai făcut cumpărăturile necesare, ai spălat legumele şi ai gătit o masă perfectă, acordă la fel de multă atenţie savurării ei. Aşa poţi identifica un adevărat Bucătar Mistic.

Te-ai întrupat pe această planetă cu o misiune. Există un motiv pentru care te afli aici şi o parte din călătoria ta pe acest tărâm fizic constă în savurarea din plin a vieţii şi în ascultatea mesajelor transmise de sufletul tău. Având în vedere ritmul ameţitor al zilelor noastre, aceste lucruri s-ar putea dovedi uneori destul de dificile.

Numărul mediu de apeluri până la care lăsăm telefonul să sune, înainte să devenim nerăbdători şi să închidem, este trei! Durează mai puţin de opt secunde să devenim neliniştiţi şi să ne mutăm atenţia înspre următorul lucru. Aşa-zisele dispozitive şi aplicaţii care ne permit să economisim timp - maşinile de spălat vase, automobilele, telefoanele mobile, e-mailul şi mesajele instante - nu ne-au adus mai mult timp pentru relaxare şi destindere; n-au făcut decât să mărească şi mai mult ritmul frenetic în care trăim. Una dintre urmările inevitabile este că mâncăm din ce în ce mai repede. Cina noastră constă într-o pizza congelată preparată la cuptorul cu microunde, pe care o devorăm în faţa calculatorului, la volan sau în timp ce vorbim la telefon.

În consecinţă, nu simţim gustul mâncării şi, mai important de-atât, nu simţim gustul vieţii. Acest tip de raportare la mâncare ne diminuează capacitatea de a ne îndeplini misiunea.

Pentru a-ţi conştientiza mai bine menirea pe Pământ, încearcă să trăieşti mai domol. Încetinind ritmul, vei avea nişte revelaţii remarcabile. Te vei afla mai des în locul potrivit la momentul potrivit, iar acţiunile tale vor corespunde mai bine cu dorinţele sufletului. Când găteşti sau mănânci încet şi metodic, trăieşti în prezent în loc să te gândeşti la ce ai făcut în trecut sau la ce ar trebui să faci în viitor. Atunci când eşti mai conştient de ce înseamnă "acum", îţi asculţi mai bine inima.

În plus, mâncatul rapid activează amintiri celulare despre lupte şi fugă pentru că, în timpurile străvechi, când cineva era atacat sau se retrăgea din calea primejdiei, trebuia să mănânce în viteză şi din mers. Acest tip de mâncat rapid determină reacţii la un stres psihologic subconştient; tensiunea arterială creşte, bătăile inimii se intensifică, adrenalina şi cortizolul sunt eliberate în sistemul circulator, iar sângele se scurge din creier şi stomac înspre picioare şi braţe, pentru o reacţie de tip "luptă sau fugi". Nu întâmplător, sistemul digestiv îşi încetineşte ritmul de funcţionare, pentru că organismul are nevoie de energie pentru o asemenea reacţie, nu pentru a digera mâncarea. Mestecarea grăbită a mâncării îţi diminuează capacitatea de a

absorbi nutrienţii şi, în acelaşi timp, te predispune la îngrăşare pentru că, într-o situaţie stresantă, când eşti atacat de triburi inamice, ai nevoie să faci depozite de calorii (nu ştii când vei mânca din nou).

Într-un studiu realizat la Universitatea din Rhode Island, unui grup de femei li s-a permis să mănânce cât voiau în timpul a două mese distincte. La prima dintre ele, li s-a spus să mănânce rapid, folosindu-se de ustensile mari. La cea de-a doua, li s-a spus să folosească ustensile mici, să ia înghiţituri mărunte şi să pună furculiţa jos între înghiţituri. Prima masă a durat 9 minute, iar a doua 29 de minute. Femeile au asimilat cu 10% mai puţine calorii în timpul celei de-a doua mese şi au declarat că se simt mai sătule! Asta înseamnă că, doar mâncând mai încet, ai putea slăbi peste 9 kilograme pe an fără să ţii o dietă anume şi fără să încerci să te înfometezi.

Simpla încetinire a ritmului transmite corpului un semnal de nebeligeranţă, astfel că vei digera mai bine mâncarea. Poate ai auzit oameni spunând că, deşi au mâncat în vacanţă mult mai mult decât de obicei, nu s-au îngrăşat deloc, ba chiar au şi slăbit puţin. Unul dintre motivele posibile este că au fost mai relaxaţi şi au mâncat mai încet, ceea ce înseamnă că mâncarea a fost digerată, nu depozitată sub formă de grăsime. Mâncatul rapid exercită şi o presiune asupra respiraţiei (ai observat cât de greu este să respiri după o masă

festivă?), ceea ce înseamnă că mai puţin oxigen este transportat înspre celule şi se creează mai multe depozite de grăsime. Când inspiri adânc, arzi mai eficient caloriile şi te bucuri de mâncare mai mult. (pag. 88-89)

23.06.2016

Expansiunea conştiinţei

compilaţie de Joshua David Stone

Majoritatea oamenilor nu realizează că abilităţile psihice, clarviziunea şi claraudiţia îşi au originea în nivelul **subconştient** şi nu în cel supraconştient. Transmiterea de informaţii de la entităţi din planurile subtile reprezintă o abilitate subconştientă şi nu una supraconştientă. Acesta este motivul pentru care atât de mulţi oameni poartă discuţii mentale cu entităţi astrale şi persoanele schizofrenice pot auzi voci. Indivizii care îşi dezvoltă latura artistică adesea au abilităţi latente de claraudiţie, datorită dezvoltării simţurilor exterioare şi interioare. Oamenii tind să fie dezvoltaţi ori la nivel subconştient, ori la nivel conştient. Dezvoltarea minţii conştiente merge mână în mână cu dezvoltarea mentală. Acesta este motivul pentru care uneori mediumii şi artiştii au daruri psihice sau artistice

extraordinare, dar nu îşi stăpânesc cu prea mare măiestrie emoţiile, corpul fizic şi copilul interior, Eul psihic şi Ego-ul Negativ. Astfel, cu alte cuvinte, aceştia sunt înzestraţi din punct de vedere psihic şi creativ, dar nu deţin măiestrie şi în ceea ce priveşte latura psihologică.

Dacă o persoană este dezvoltată în ceea ce priveşte mintea **conştientă**, dar nu şi în cea supraconştientă, conştiinţa şi abilităţile ar putea fi unele de ordin ştiinţific, raţional şi concret ca natură, dar nu se vor deprinde cu mintea superioară sau abstractă a căutătorului spiritual.

Dacă o persoană este dezvoltată la nivel subconştient şi nu la nivel supraconştient, poate fi dezvoltată din punct de vedere artistic, dar acea artă nu va avea o formă spirituală. Aceasta va putea fi foarte dezvoltată din punct de vedere psihic, dar este posibil să nu creadă în Dumnezeu. Poate fi greu de crezut că o persoană este dezvoltată la nivel psihic, deţine darul clarviziunii, claraudiţiei şi al clarsimţirii, dar nu crede în Dumnezeu. Iubiţii mei cititori, am întâlnit mulţi astfel de oameni; de aceea, unii dintre ei practică magia neagră. Ei sunt mai activi la nivel psihic decât la nivel spiritual. Dezvoltarea minţii **supraconştiente** are de-a face cu ceea ce numesc eu simţurile şi abilităţile superioare care transcend simţurile minţii conştiente şi subconştiente. Unele din acestea sunt, în mod cert, intuiţia, ştiinţa,

înţelegerea la nivel înalt, armonizarea cu mintea superioară şi cu cea abstractă, armonizarea cu Eul Superior al fiecăruia şi cu Măreaţa Prezenţă Eu Sunt, cu Darurile Sfântului Duh şi cu telepatia "superioară", care te acordează cu Maeştrii Ascensionaţi ai planului interior, cu Îngerii, Maeştrii Elohim şi cu Extratereştrii Hristici precum şi cu Arcturienii şi Comandamentul Ashtar, ca să enumerăm doar câţiva.

Alte simţuri superioare ale nivelului supraconştient sunt un răspuns la vibraţia de grup, viziunea divină, idealismul, beatitudinea, serviciul activ, perfecţiunea şi cunoaşterea ştiinţifică superioară. În lumea noastră pământească, aceste simţuri superioare nu sunt recunoscute de către majoritatea oamenilor.

Doar atunci când aceste trei minţi sunt echilibrate corect poate avea loc Realizarea Lui Dumnezeu şi "Ascensiunea Integrată" completă. De aceea, trebuie să-ţi dezvolţi mintea care este cel mai puţin dezvoltată în prezent. Abia atunci îl poţi înţelege pe Dumnezeu pe deplin în toate manifestările Sale... (pag. 22-23)

Să gândiţi cu mintea spirituală, nu cu Ego-ul Negativ! Să vă polarizaţi conştiinţa nu către conştiinţa de masă, ci către conştiinţa de grup a Minţii voastre Supraconştiente şi a tuturor Minţilor Supraconştiente, care sunt cunoscute colectiv ca Mintea Universală! Să vă

polarizaţi conştiinţa voastră de la conştiinţa de masă la cea de grup!

Astfel m-am smuls din conştiinţa de masă. M-am luptat singur să urc muntele, să-mi menţin armonizarea, atenţia, concentrarea şi mintea fixată şi echilibrată pe această conştiinţă spirituală colectivă, fixată în Lumină. Puteţi face acest lucru menţinându-vă atenţia şi concentrarea asupra lui Dumnezeu, renunţând la toţi zeii falşi. Câţi oameni pun cu adevărat pe Dumnezeu pe primul loc? Majoritatea cred că o fac, dar sunt înconjuraţi de zeii banilor, ai lăcomiei şi ai mândriei false, ai Ego-ului Negativ, ai sentimentelor şi emoţiilor negative, vederii limitate, ai problemelor legate de putere şi renume, de problemele sexuale, de vanitate, mărire de sine, problemelor legate de mânie şi teamă şi altele. Acest lucru se întâmplă pentru că sunt dezvoltaţi din punct de vedere fizic, şi nu în ceea ce priveşte conştiinţa şi psihologia spirituală. Sunt orbi şi nu ştiu.

Fiţi perspicace din punct de vedere spiritual, prieteni, pentru că, după cum Logosul Universal Melchizedek spunea, muntele spiritual pe care trebuie să-l urcăm cu toţii are o "pantă alunecoasă", care devine şi mai alunecoasă cu cât ajungeţi mai sus.

Dragi prieteni, aşa cum spunea Yogananda: "Viaţa este un câmp de luptă". După cum Lordul Maitreya (Krishna într-o viaţă anterioară) i-a spus lui Arjuna pe câmpul de

luptă: "Ridică-te şi luptă; văicăreala şi slăbiciunea nu este demnă de Sufletul minunat care eşti".

Singurul mod de a te desprinde de conştiinţa de masă este prin luptă şi să-ţi pui toată credinţa în Dumnezeu. Trebuie să trăieşti în această lume, dar nu prin această lume. În viaţă trebuie **să ai preferinţe, dar nu ataşamente**. În toate relaţiile tale trebuie să fii mai întâi corect faţă de Sine, şi apoi corect faţă de Dumnezeu şi alţi oameni. Trebuie să doreşti integrarea, echilibrul, sinteza, Conştiinţa Integrată a Prismei cu Spectru Complet în toate lucrurile, căci altfel vei fi plin de lipsuri şi blocaje.

Trebuie de asemenea să fiţi disciplinaţi şi ordonaţi, să meditaţi, să vă rugaţi, să ţineţi un jurnal spiritual, să vă interpretaţi visele, să aveţi grijă de sănătatea fizică, să urmaţi o dietă bună, un somn adecvat, o muncă de activare spirituală, să învăţaţi pentru trecerea testelor şi lecţiilor spirituale, să lucraţi la dezvoltarea şi rafinarea conştiinţei voastre, făcând ajustări şi corecturi şi muncă de slujire... (pag. 156-157)

Capacităţile paranormale privite din perspectiva sufletului

compilaţie de Joshua David Stone

Este foarte important pentru Lucrătorii în Lumina să înţeleagă că o mare parte din lume nu are har de clarviziune şi claraudiţie.

Mulţi oameni consideră că aceasta este o abilitate esenţială. Trebuie să ştim că transmiterile telepatice sunt şlefuite şi procesate de conştiinţa unei persoane. Aceasta are legătură cu discernământul spiritual, pe care mulţi nu îl au. În concepţia lor, procesul prin care se transmit informaţii de la fiinţe elevate pare să reprezinte o linie telefonică directă către Spirit şi Maeştrii Ascensionati, dar această este doar o iluzie.

În realitate, comunicarea cu Spiritul şi Maeştrii Ascensionati este interpretată de conştiinţa şi subconştientul persoanei care transmite telepatic. Întreg procesul se va manifesta prin conştiinţa, sistemul de credinţe, structura razelor, informaţiile, istoria vieţilor trecute, dezvoltarea şi claritatea spirituală şi psihologică, Eul sau lipsa lui, viziunea clară sau prin lentile limitate şi trecutul persoanei care transmite informaţii.

Cei care au alte păreri şi cred că au o linie directă care nu poate fi afectată sunt naivi şi nu înţeleg natura mecanismelor prin care funcţionează procesul de transmitere de informaţii de la fiinţe evoluate.

Dezvoltarea unei percepţii eficiente asupra realităţii

Una dintre cele mai importante lecţii ale vieţii este să îţi dezvolţi o percepţie eficientă asupra realităţii şi să vezi lucrurile din jurul tău nu aşa cum doreşti şi cum ai fost programat, ci aşa cum sunt. Majoritatea oamenilor cred că văd viaţa foarte clar, însă în multe cazuri este o iluzie. Ei văd viaţa prin conştiinţa de victimă şi nu consideră totul ca fiind o lecţie şi un test spiritual. O altă lecţie foarte importantă este să fii extrem de onest cu tine. Oamenii preferă să îşi protejeze Ego-urile decât să aibă puritatea Lui Dumnezeu şi să vadă viaţa aşa cum o vede Dumnezeu, deoarece nu cunosc diferenţa dintre Ego-ul Negativ şi gândirea spirituală. Întreaga lume este scufundată în fascinaţie, maya şi iluzie şi nici măcar nu realizează acest lucru.

Biblia ne aduce aminte că avem ochi de văzut şi urechi de auzit. Toată lumea are ochi şi urechi, însă nu le folosesc cu adevărat. Ea trăieşte în iluzia gândirii Ego-ului Negativ, vede prin lentile limitate, are o psihologie şi filosofie necorespunzătoare, credinţe eronate, conştiinţă de victimă, fascinaţie, aparenţe, motive impure, blocaje în chakre şi Raze, iar acestea sunt doar câteva. În această stare oamenii citesc cărţi, merg la seminarii, dezvoltă daruri spirituale cum ar fi clarviziunea, vindecarea, capacităţile de medium, ştiinţa

spirituală sau scriu o carte. Sunt lideri spirituali cu lecţii de conştiinţă încă neînvăţate.

Aşa cum am spus anterior, conştiinţa afectează totul. Poţi avea daruri spirituale, cu toate acestea, dacă nu ai conştiinţa clară, darurile vor deveni corupte şi fragmentate. Dragul meu cititor, dacă eşti clarvăzător, vindecător, om de ştiinţă spiritual, învăţător spiritual sau medium, nu eşti un Maestru Ascensionat Integrat deoarece fundaţia sa este conştiinţa. Chiar dacă o persoană are toate darurile spirituale, însă nu este rafinată şi dezvoltată în conştiinţă, darurile sale vor fi corupte. Conştiinţa nu este ceva ce se învaţă într-o zi, într-un atelier sau citind o carte. Este un proces care durează întreaga viaţă şi impune autoanaliză, procesare spirituală progresivă, exersare a prezenţei Lui Dumnezeu, ajustare a conştiinţei, de păstrare a purităţii lui Dumnezeu, de reprogramare a minţii conştiente şi subconştiente, de studiu spiritual, meditaţie, de abordare a unui program de îndepărtare a matricei fricii, de transcendere a dualităţii Ego-ului Negativ, de practicare a integrităţii şi consecvenţei la toate nivelurile şi, mai ales, de practicarea conştiinţei spirituale într-o manieră integrată şi echilibrată, în fiecare moment al vieţii. Trebuie, de asemenea, să fii vigilent. Chiar dacă realizezi perfecţiunea, o poţi pierde într-o clipă. Dacă crezi că nu ţi se poate întâmpla ţie, mai gândeşte-te. I se poate întâmpla oricui, în orice moment, în orice loc.

De aici şi proverbul: "Trăiesc prin bunăvoinţa Lui Dumnezeu". (pag. 111-112)

Scopul vieţii este să devii Maestru Ascensionat Integrat

Iubiţi prieteni, unul dintre cele mai importante scopuri pentru care ne-am încarnat în această viaţă este acela de a deveni Maestru Ascensionat Integrat şi cauza realităţii noastre.

Eşti menit să faci acest lucru într-o manieră integrată şi echilibrată. Va trebui să înveţi să demonstrezi conştiinţa spirituală în toate situaţiile din viaţă şi să transcenzi conştiinţa sinelui negativ bazată pe frică separatoare, dualistă şi iluzorie. Altfel spus, eşti aici pentru a întruchipa dragostea şi a transcende frica. Eşti aici să întruchipezi Sinele tău Superior. Această cunoaştere trebuie obţinută la nivel spiritual, psihologic şi fizic şi apoi demonstrată pe Pământ într-o manieră integrată şi echilibrată.

Este important să înţelegi că toate incidentele şi situaţiile din viaţă sunt comunicări cu Dumnezeu. Deoarece Dumnezeu este totul. Nu există nimic în afară de Dumnezeu. Nu există separare. Nu există vreun aspect sau vreo substanţă care să fie separată de Dumnezeu. Trăim, ne mişcăm şi avem fiinţa în

Dumnezeu. Când ne gândim în mod normal la Dumnezeu, ne gândim la conştiinţa Sa sau la Dumnezeu Tatăl care a creat totul. Cu toate acestea, Dumnezeu ne-a creat pe noi din Propria Lui Conştiinţă astfel încât fiecare dintre noi este Dumnezeu sau un aspect al lui Dumnezeu. Toată Creaţia şi energia sunt o manifestare a Lui Dumnezeu. Toate fiinţele din Universul infinit trăiesc, se mişcă şi îşi au fiinţa în Dumnezeu. Deci, Pământul este Dumnezeu. Aerul, soarele, copacii şi florile sunt Dumnezeu. Nu există noroc şi nici accidente. Tot ceea ce se întâmplă are un motiv.

Odată ce o persoană devine Fiinţă Iluminată, îşi învaţă mai uşor lecţiile şi trece testele spirituale, îşi păstrează pacea interioară şi fericirea.

Scopul acestei lecţii este de a explica faptul că tot ce ni se întâmplă în viaţă este Dumnezeu care ne vorbeşte. Dacă vreun dispozitiv din casă se strică, este Dumnezeu care ne vorbeşte. Ceea ce îţi spune soacra, este Dumnezeu care îţi vorbeşte. Un apus frumos sau o tornadă, este Dumnezeu care comunică cu tine. "Ceea ce este Sus este şi Jos. Ceea ce este Jos este şi Sus." Este important să înţelegem că totul este o energie. Lumea exterioară este o oglindă a lumii interioare.

Adeseori, Sinele tău Superior stabileşte aceste lecţii, pentru a te ajuta să înveţi. Trebuie să înţelegi că Sinele tău Superior încearcă să te ajute să devii un Maestru Ascensionat Integrat şi cauza realităţii tale. Odată ce

înveţi să gândeşti cu Mintea lui Dumnezeu în locul minţii Ego-ului Negativ, nu mai contează ce fac oamenii sau cât de negativi sunt, deoarece tu priveşti toate acestea ca fiind o altă oportunitate de a practica conştiinţa spirituală şi de a trece una dintre iniţierile conştiinţei. Iniţierea Sfântului Ştefan aduce abilitatea de a fi atacat de alţii şi de a păstra atenţia doar asupra Lui Dumnezeu. Orice ţi se întâmplă în viaţă, să spui: "Nu voinţa mea este, ci a Ta; îţi mulţumesc pentru lecţie". (pag. 157-158)

Atacurile energetice privite din perspectiva sufletului

compilaţie de Joshua David Stone

Majoritatea Oamenilor Sunt Conduşi de Subconştient

Dacă o persoană nu îşi stăpâneşte gândurile şi sentimentele în fiecare moment, se află sub o formă subtilă de hipnoză. Hipnoza, în principiu, arată că o persoană este sub influenţa subconştientului şi nu sub influenţa minţii conştiente. Majoritatea covârşitoare a lumii este condusă de subconştient. Nu aveţi nevoie de un hipnotizator instruit pentru a crea halucinaţia şi viziunea distorsionată a realităţii, căci a fost deja creată de părinţi, profesori, preoţi, prieteni, televizor, radio,

reviste, ziare, programările vieţii anterioare. Oamenii văd sentimente şi emoţii negative care nu există.

Orice credinţe şi imagini pe care le avem în minte se vor manifesta în viziunea noastră spirituală. Programarea noastră va distorsiona chiar şi ce auzim. Cum poate cineva să distorsioneze ceva care este atât de evident? Răspunsul este interferenţa subconştientului.

Când cineva este condus de subconştient, este ca şi când ar fi beat. Ce se întâmplă atunci când o persoană este cu adevărat beată? Face lucruri pe care de obicei nu le-ar face. O bună perioadă de timp îşi pierde cunoştinţa şi nu îşi mai aminteşte să fi făcut lucruri bizare. Alcoolul te leagă şi mai mult de subconştient; însă majoritatea oamenilor se află acolo oricum. De aceea, alcoolul este otravă pentru foarte mulţi oameni.

Când o persoană este condusă de subconştient, este automat condusă de Egoul Negativ. Şi aceasta deoarece subconştientul nu a fost niciodată creat să fie conducătorul vieţii voastre. Când lăsaţi sentimentele şi emoţiile să vă controleze, Egoul Negativ vă va conduce viaţa. Oamenii îşi proiectează constant gândurile şi imaginile în lume şi creează o realitate care nu există. În mod constant ei văd, gustă, ating, miros şi aud lucruri care au legătură cu interferenţa subconştientului. Am auzit cu toţii de conştiinţa victimei. Câţi oameni sunt victime într-un fel sau altul? Câţi oameni sunt victime ale altor oameni sau situaţii externe? Câţi oameni sunt

victime ale propriilor gânduri, imagini, sentimente, emoţii, a corpului fizic, copilului interior şi a gândirii bazate pe frică? (pag. 214-215)

Sindromul Pantei Alunecoase

Sunt mulţi oameni pe această planetă care trec prin iniţieri înalte. Una dintre ele este după a cincea şi a şasea iniţiere. Chiar dacă o persoană a trecut prin aceste iniţieri, nu înseamnă că şi-au făcut temele psihologice, poate fi neintegrată sau condusă de Egoul Negativ, copilul interior, subconştient şi de corpul emoţional. Iniţierile au de-a face, în mare parte, cu Coeficientul de Lumină pe care îl deţii în câmpul tău auric.

Adevărata Ascensiune

Mulţi Lucrători în Lumină constată că şi-au atins ascensiunea şi se simt destul de bine. Cu toate acestea, aşa cum spune Biblia: "Mândria vine înaintea căderii". Adevărul este că toate iniţierile trebuie integrate corect în corpul emoţional, mental, eteric şi fizic. La început, ele au loc în Corpul Spiritual, aşa că pentru Lucrătorii în Lumină care gândesc că sunt Maeştri Ascensionaţi este adevărat doar la nivelul spiritual, nu şi la nivel "Integrat". De fapt, calea spirituală abia începe atunci

când treci la a şaptea iniţiere, până în acest punct "Drumul a fost uşor".

Odată ce ai atins cele şapte niveluri de iniţiere, trebuie să devii un "Maestru Ascensionat Integrat". După aceea, ţi se va deschide calea conducerii spirituale, a puterii şi faimei. Aici, dragii mei cititori, începe adevăratul test spiritual, care va fi mult mai intens şi semnificativ. Poţi avea un număr mare de studenţi, te poţi mişca la niveluri mult mai ridicate de conducere spirituală. Vei avea responsabilităţi mari pe umeri. Vei deţine putere şi control asupra altora. Poţi avea mulţi subalterni şi gestiona sume mari de bani. Vei beneficia de recunoaşterea publică şi faimă. Întrebarea este: îţi poţi păstra puritatea Divină ca înainte? Cum te vei descurca cu mai multă responsabilitate şi stres? Cu oamenii care te atacă ca urmare a nesiguranţei Egoului Negativ, geloziei şi concurenţei? Cum îţi vei trata angajaţii? Cum faci atunci când lucrurile importante încep să meargă prost? ÎI pui pe Dumnezeu pe primul loc? Cum te comporţi cu ceilalţi Lideri Spirituali? Cum reacţionezi atunci când eşti atacat de alţi Lideri Spirituali care sunt în mare măsură conduşi de Egoul Negativ? Adevărul este că mulţi Lucrători în Lumină care avansează către calitatea de Lideri Spirituali şi către responsabilitatea de Maestru Ascensionat Integrat nu sunt pregătiţi pentru acest lucru. Mulţi Lideri Spirituali sunt avansaţi din punct de vedere spiritual, dar nu sunt instruiţi în Psihologia Spirituală. Motivaţiile lor sunt "egoismul şi

egocentrismul". Ei spun că-L venerează pe Dumnezeu dar, de fapt, se venerează pe ei înşişi, puterea, banii, ambiţia egoistă, vanitatea, sexul şi faima, ca să menţionez câteva.

În general, Lucrătorii în Lumină tind să fie mult mai dezvoltaţi în Corpurile Spirituale, dar nu la nivel psihologic, ceea ce duce la o corupţie totală a nivelului spiritual.

Să îţi construieşti Coeficientul de Lumină este uşor. A deveni un "Maestru Ascensionat Integrat" nu este uşor. Preluarea conducerii spirituale nu este uşoară. Testele spirituale devin de o mie de ori mai intense. (pag. 262-263)

09.06.2016

Fascinanta construcţie a eului

cum să dezvoltăm o minte sănătoasă într-o societate stresantă

de Augusto Cury

Sistemul academic ne pregăteşte pentru exercitarea unei profesii şi pentru a cunoaşte şi conduce o întreprindere, un oraş sau un stat, dar nu şi pe noi înşine. Această lacună a generat defecte teribile în formarea Eu-lui, care, la rândul lui, a devenit unul dintre

factorii importanţi care au stimulat erorile istorice ale Homo sapiens.

Nu e o nebunie faptul că un muritor provoacă războaie şi omucideri? Haosul dramatic al morţii care sfârşeşte în singurătatea unui mormânt ar trebui să aducă un minimum de înţelepciune pentru ca Eu-l să-şi controleze violenţa, dar nu e suficient. Un Eu infantil, prea puţin înclinat spre interiorizare, se crede un zeu. Nu e o prostie faptul că o fiinţă umană, care moare câte puţin în fiecare zi, simte nevoia patologică de putere ca şi cum ar fi eternă? Nu e o prostie faptul că un om care nu ştie cum să-şi gestioneze propriile gânduri simte o nevoie acută de a-i controla pe ceilalţi?

Nu e o barbarie să vrei să fii cel mai bogat, cel mai renumit sau cel mai eficient specialist şi să ajungi pe patul unui spital? Nimeni nu vrea aşa ceva. Dar de ce mulţi dintre cei care au un succes social şi financiar spectaculos, în loc să se relaxeze şi să se delecteze, continuă să muncească într-un ritm halucinant, căutând să atingă ţinte de neatins? Un Eu competent nu înseamnă un Eu cu o bună pregătire. Un Eu prost format poate fi extrem de eficient pentru sistemul social, dar, în acelaşi timp, poate avea o relaţie foarte proastă cu sine.

Sunt persoane care au avut părinţi fascinanţi, o copilărie minunată şi lipsită de traume, dar au devenit timide, pesimiste, prost dispuse, anxioase. Baza personalităţii lor nu le justifică nefericirea. Ca să le putem înţelege,

trebuie să luăm aminte la mecanismele de formare a Eu-lui. Şi pentru a-şi învinge această nefericire, nu foloseşte la nimic să tratăm o boală, ci Eu-l bolnav, Eu-l ca administrator al psihicului. (pag.9-10)

Aeronava minţii noastre se poate ridica în zboruri înalte sau se poate târî. E păcat că foarte puţini oameni caută să intre în straturile mai profunde ale fiinţei lor, printr-un dialog cu sine inteligent, relaxant şi productiv. E un păcat şi mai mare că trăim într-o societate atât de superficială, care priveşte actul de a se căuta şi de a sta de vorbă cu sine ca pe o nebunie.

Nebunie e să stăm de vorbă cu toţi cei din jur, dar să ne trecem sub tăcere propria istorie. Nebunie e să criticăm lumea din afară, dar să nu ne criticăm propriile fantasme, să nu ne reciclăm fricile, să nu dăm un şoc de luciditate gândurilor noastre dialectice şi anti-dialectice perturbatoare. Nebunie e să decuplăm motorul maşinii ca să nu se uzeze, dar să nu ne decuplăm mintea sau să ne gestionăm gândurile pentru a nu ne stresa prea intens creierul. Nebunie e să distingem nenumărate sunete în jurul nostru, dar să nu ascultăm glasul plăcut şi inaudibil din anti-spaţiul gândului virtual, care cere să ne căutăm pe noi înşine şi să ne schimbăm stilul de viaţă agitat. Nebunie e să consumăm produse şi servicii şi să uităm că ceea ce nu se poate cumpăra cu bani, precum arta de a ne proteja psihicul şi de a ne interioriza, e esenţială pentru sănătatea psihică.

Nebunie e să trăim în case şi apartamente confortabile, dar să nu avem un loc în-lăuntrul nostru, unde să ne odihnim şi relaxăm. Da, nebunie e abandonul de sine al Eu-lui în această existenţă deosebit de frumoasă şi imprevizibilă şi neutilizarea inteligenţei sale pentru a se reconstrui şi reinventa... (pag.158)

27.05.2016

Forţa minţii

Cum să rămâi tânăr şi să te bucuri de viaţă

Dr. Olivier de Ladoucette

Încă de la cea mai fragedă vârstă (înţărcarea), suntem confruntaţi cu necesitatea de a renunţa în mod regulat la anumite achiziţii, care sunt surse de satisfacţie şi de plăcere. În mod obişnuit, reuşim să trecem peste aceste pierderi succesive. Compensăm prin noi investiri (relaţionale sau materiale) în care găsim suficiente resurse mentale pentru raţionalizarea pierderii. Înaintând în vârstă, aceste mecanisme adaptive sunt supuse unei dificile încercări, întrucât renunţările sunt tot mai multe. Va trebui să acceptăm pierderea slujbei, ba chiar schimbarea statutului social, să suportăm declinul vigorii noastre fizice şi al capacităţilor de seducţie. Trebuie să ne resemnăm cu pierderea

părinţilor, eventual a partenerului de viaţă sau a prietenilor.

Toate aceste evenimente care însoţesc îmbătrânirea ne alterează imaginea pe care o avem despre noi înşine şi provoacă, în general, o scădere a "stimei de sine" (ceea ce psihanaliştii numesc *rană narcisică*). Efortul psihologic, înrudit cu travaliul doliului, care constă în desprinderea progresivă de o situaţie, de o aptitudine sau de o persoană de care eram ataşaţi, fără ca acest lucru să ne afecteze stima de sine, este indispensabil unei înaintări în vârstă în condiţii armonioase. Atunci când renunţările şi pierderile se acumulează în exces, aşa cum se întâmplă uneori la bătrâneţe, există riscul saturaţiei.

În vederea menţinerea tensiunilor interne la un nivel acceptabil, psihicul a recurs atunci la anumite mecanisme defensive care provoacă un minimum de neplăcere. Aceste mecanisme sunt cunoscute. Unele degenerează în comportamente de nedorit, altele, dimpotrivă, se vor dovedi de folos celor care le vor mobiliza în mod regulat.

Mecanismele care trebuie evitate

Mecanismele de adaptare care trebuie evitate, dar care sunt foarte utilizate la bătrâneţe, sunt refuzul realităţii, denegarea, ipohondria şi regresia.

- ***Refuzul realităţii*** este refuzul de a admite o realitate considerată traumatizantă.

Este caracteristic indivizilor care, înaintând în vârstă, suportă cu greu declinul aptitudinilor lor. Este vizibil la anumite persoane în vârstă care adoptă ţinute vestimentare juvenile sau care au comportamente neadecvate resurselor lor fizice (sporturi riscante, conduită periculoasă la volan...). Poate fi în egală măsură şi cazul persoanelor în vârstă care nu mai aud bine, dar care refuză proteze auditive sau care banalizează, şi chiar nu admit existenţa tulburărilor lor mnezice.

- ***Denegarea*** este un procedeu prin care un gând prezent în minte şi exprimat de un subiect este refuzat, ca şi când acesta nu i-ar aparţine.

Ea este adesea observată la anumite persoane în vârstă care ştiu că au ajuns la sfârşitul vieţii, dar refuză ideea decesului lor. Ca să nu fie nevoite să ia în considerare această variantă funestă, ele vor respinge fără încetare ideea de a-şi redacta testamentul sau vor refuza să părăsească la timp o locuinţă total inadecvată vârstei lor înaintate.

- ***Ipohondria*** se traduce prin teama sau credinţa obsedantă de a suferi de o maladie gravă.

Ea este fondată pe o îngrijorare exagerată a subiectului pentru sănătatea lui şi pe o interpretare iraţională a simptomelor care emană din corpul său. De aici rezultă, de obicei, o îngrijire exagerată, precum şi o relaţie dificilă cu doctorii care sunt, în acelaşi timp, investiţi cu mari puteri şi condamnaţi dinainte la eşec.

- ***Regresia*** corespunde adesea ultimei soluţii, atunci când toate celelalte mecanisme de apărare au eşuat. Ca răspuns la o situaţie conflictuală, persoana se va situa într-un stadiu precoce al dezvoltării sale, adoptându-i funcţionarea fizică şi comportamentele.

Ocazională la adultul tânăr, regresia poate invada foarte repede şi foarte profund universul mental al unei persoane în vârstă. În urma unui conflict sau al unei răni narcisice profunde, ea se va manifesta prin tulburări caracteriale (furie, gelozie, şantaj, agresivitate...) sau printr-o tendinţă clară de repliere în cameră sau chiar în pat. Regresia nu este neapărat un lucru rău. Cu condiţia să nu se permanentizeze, ea permite unui individ profund afectat de pierderea unei fiinţe dragi sau de o rană în amorul propriu să-şi reconstruiască identitatea înainte de a merge mai departe.

Mecanismele care trebuie încurajate

Unele mecanisme nu numai că ne vor proteja împotriva angoaselor, dar, în acelaşi timp, ne vor consolida stima de sine şi ne vor îmbogăţi viaţa relaţională. Cel mai eficace este, fără nici o îndoială, sublimarea. Vom menţiona, de asemenea, altruismul şi umorul şi, într-o oarecare măsură, identificarea.

- ***Sublimarea***. Acest mecanism esenţial al activităţii mentale este un puternic generator de cunoaştere şi fundamentul majorităţii cuceririlor civilizaţiei. El permite transformarea pulsiunilor inacceptabile în energie creatoare de activităţi intelectuale, sociale sau religioase.

Astfel, agresivitatea se va transforma în spirit de competiţie, angoasa bolii în dorinţă de îngrijire, suferinţa psihologică în producţie artistică, respingerea sau frica de sexualitate în ideal de castitate sau de puritate... Această capacitate de a canaliza o energie psihică în derivă în domenii artistice, intelectuale sau religioase constituie, cu siguranţă, în a doua jumătate a vieţii, una din cele mai bune protecţii împotriva tristeţii şi a descurajării. Povestea bătrâneţii unor intelectuali sau artişti dovedeşte puterea acestui mecanism defensiv de a face faţă eşecurilor existenţiale, bolii şi morţii. Exemplele nu lipsesc, de la Goethe la Beethoven, trecând prin Michelangelo, Monet, Matisse, Picasso... Ajunşi la sfârşitul vieţii, aceşti oameni şi-au sublimat

angoasele şi dificultăţile cu ajutorul pasiunii lor creatoare.

- ***Altruismul*** va permite o autoprotecţie eficace împotriva anumitor conflicte interne. El constă în plăcerea de a da celorlalţi ceea ce ţi-ar plăcea ţie să primeşti.

Prin acest mecanism, o femeie mai înainte bătută va milita împotriva violenţei conjugale, un beţiv care se căieşte va anima un grup al Alcoolicilor Anonimi, o persoană traumatizată de un deces va deveni voluntar într-un serviciu de îngrijiri paliative.

- ***Umorul*** constituie, probabil, mecanismul de apărare cel mai elegant şi unul dintre cele mai eficace ale vieţii noastre psihice. El ne permite să identificăm dificultăţile existenţei şi în acelaşi timp să ne protejăm de suferinţa care decurge din acestea.

Glumind în legătură cu emoţiile şi ideile noastre, este posibil să ne atenuăm anxietatea, dar şi să devenim simpatici anturajului nostru. Umorul ne permite, de asemenea, să avem o gândire creatoare şi facilitează rezolvarea problemelor. Numeroşi cercetători consideră că un simţ al umorului dezvoltat înseamnă o bună maturizare a dezvoltării psihologice.

Râsul stimulează eliberarea de neurotransmiţători care amplifică vigilenţa şi activitatea mentală. În fine, umorul

permite prevenirea unei boli sau recuperarea după aceasta. El accentuează concentrarea de anticorpi în sânge, ceea ce va face organismul mai rezistent la infecţii.

• ***Identificarea*** este un mecanism prin care o persoană îşi însuşeşte anumite caracteristici ale unui alt individ şi se transformă parţial sau în întregime în funcţie de această imagine. Ea se impune adesea persoanelor angoasate la ideea morţii. Pentru a accepta eventualitatea unui sfârşit, ele se vor identifica cu o entitate mai durabilă decât ele: copil, casă, colecţie, fundaţie, operă artistică, personaj religios... (pag.90-95)

* * *

A TREIA ETAPĂ: UN STIL DE VIAŢĂ DIFERIT

Mulţi indivizi suferă de stres mai puţin din cauza evenimentelor pe care le au de înfruntat, cât mai ales din cauza modului lor de viaţă. Regulile igienei antistres sunt bine cunoscute. Ele se rezumă la câteva sfaturi simple.

Regulile unei igiene antistres

1. ***Respectaţi-vă nevoile de somn***

Lipsa somnului vă alterează capacităţile de adaptare la noile constrângeri.

2. ***Nu fiţi sedentari***

A practica un sport sau a face în mod regulat exerciţiu fizic constituie unul dintre cele mai bune remedii antistres. Nu numai că vă menţine în formă, dar în acelaşi timp, reduce anxietatea şi depresia.

3. ***Evitaţi excitantele (cafeaua, tutunul...) şi alcoolul***

Psihostimulantele precum cafeina şi nicotină sunt puternic anxiogene. Alcoolul, care este tranchilizantul cel mai consumat din lume, se poate dovedi pe termen lung un drog dăunător sănătăţii.

4. ***Supravegheaţi-vă obiceiurile alimentare***

Mâncaţi mai mult dimineaţa şi mai puţin seara, reduceţi grăsimile animale, dulciurile, puneţi accent pe fibre şi, mai ales, faceţi-vă timp pentru masă.

5. ***Diversificaţi-vă preocupările***

Menţineţi un echilibru între investirile intelectuale, afective şi spirituale, astfel încât să puteţi compensa, dacă e cazul, eventualele eşecuri sau frustrări.

6. ***Nu vă refuzaţi din când în când câte o plăcere***

Puţin hedonism previne în mod eficace stresul. Strecuraţi în cotidianul vostru pauze în care să puteţi face ce aveţi chef, fără constrângeri şi cu calm.

7. ***Învăţaţi să spuneţi "nu"***

Dacă vi se pare că sunteţi suprasolicitaţi, stabiliţi o listă de priorităţi şi învăţaţi să refuzaţi ferm şi fără agresivitate activităţile care nu figurează pe listă.

8. ***Acceptaţi-vă limitele***

Fixându-vă scopuri dificil de atins sau încercând să realizaţi lucruri peste capacităţile voastre, pierdeţi o energie preţioasă.

9. ***Daţi dovadă de umor***

Umorul şi râsul constituie un antidot puternic la greutăţile vieţii. Întreţinând o oarecare convivialitate, constituie în plus un remediu împotriva singurătăţii.

10. ***Păstraţi controlul***

Păstrarea controlului asupra situaţiilor considerate dezagreabile sau ameninţătoare este foarte important pentru a evita stresul. Acceptaţi mai degrabă inevitabilul decât să-l suportaţi şi alegeţi ruşinoasa (dar sănătoasa!) "fugă" atunci când bătălia este pierdută dinainte. Asta o să vă facă să aveţi în continuare sentimentul că deţineţi controlul în unele situaţii conflictuale deosebit de stresante.

11. ***Cultivaţi prietenia***

Stresul se hrăneşte din el însuşi. Să împărţiţi grijile cu prietenii şi familia se poate dovedi extrem de profitabil.

12. ***Stabiliţi-vă priorităţile***

Reevaluând principalele surse de stres în ierarhia priorităţilor, descoperiţi de obicei că lucrurile pentru care vă îngrijoraţi sunt minore.

13. ***Nu vă temeţi de schimbare***

A stăpâni stresul înseamnă a accepta să gândiţi şi să acţionaţi *altfel*. (pag.129-131)

* * *

Cel care ştie să-şi asculte intuiţia şi să aibă încredere în ea va evita multe demersuri inutile şi situaţii inoportune.

Este posibil şi chiar recomandat să vă eliberaţi facultăţile intuitive. De la mijlocul anilor '80, ceea ce era altădată rezervat unui grup restrâns de artişti, de oameni de ştiinţă sau de mistici a devenit un "must" al dezvoltării personale. Astăzi, a fi disponibil pentru propriile intuiţii este la îndemâna tuturor graţie relaxării, tehnicilor de vizualizare, analizei viselor, scriiturii automate şi unor demersuri psihoemoţionale.

Dacă nu vă lăsaţi invadaţi de voci străine înţelepciunii voastre interioare şi dacă ştiţi să nu-i atribuiţi mai mult decât vă dă, veţi fi surprinşi de vitalitatea şi reuşita voastră de fiecare dată când veţi fi acceptat să ascultaţi sau să vă lăsaţi în seama acestei "alte inteligenţe".

Creativitatea nu este domeniul rezervat artiştilor sau geniilor. Majoritatea dintre noi nu va avea niciodată un premiu literar, nu-şi va expune lucrările într-un muzeu şi nici nu va primi premiul Nobel. Nu este nicidecum necesar să fi primit la naştere un talent deosebit sau să fi crescut într-un mediu special pentru a-ţi dezvolta acest potenţial. E suficient să vrei şi să îndrăzneşti să faci ceva.

Astfel, poţi avea un real talent în realizări sau activităţi modeste care, cu un pic de fantezie şi de imaginaţie, aduc momente de fericire în obişnuitul cotidianului: decorarea unei case, aranjarea unei grădini, confecţionarea unei haine, pregătirea unui fel de mâncare, căutarea unui cadou, organizarea unei recepţii.

După cum am văzut, **creativitatea ţine de o stare de spirit care ignoră vârsta cronologică**. Este important să subliniem acest lucru, fiindcă aceasta înseamnă că nu numai seniorii au acces în orice moment la potenţialul lor, dar şi cei mai tineri se pot proiecta în mod diferit în viitorul lor.

Cei cărora lectura acestor rânduri le va inspira o vocaţie tardivă sunt bineveniţi. Cu cât te angajezi mai târziu într-o activitate de creaţie, cu atât şansele de a o practica mult timp sunt mai mari.

Dezvoltaţi-vă intuiţia

- ***Învăţaţi să vă destindeţi***. Oricare ar fi tehnica utilizată — relaxare, meditaţie, yoga... — dezvoltând calmul şi concentrarea, spiritul vostru va fi receptiv la nou.

- ***Fiţi atenţi la corpul vostru.*** Ascultaţi-vă senzaţiile fiziologice şi încercaţi să le înţelegeţi semnificaţia.

- ***Stimulaţi-vă imaginaţia.*** Desfăşurând activităţi artistice, citind, mergând la cinema, la concert, la teatru sau călătorind.

- ***Ascultaţi-vă gândurile.*** Notaţi impresiile (juste sau false) care apar în cursul unei zile şi număraţi intuiţiile reprimate în fiecare zi.

- ***Dezvoltaţi-vă simţul observaţiei.*** Fiţi mai atenţi la ceea ce se întâmplă în jurul vostru.

- ***Testaţi-vă cel de-al şaselea simţ cu ajutorul unor experienţe simple.*** Încercaţi să ghiciţi cine vă sună înainte de a ridica receptorul. Ce cărţi or să vă iasă la joc? Ce nu merge în anturajul vostru? Care vor fi reacţiile unor persoane...

- ***Măsuraţi în mod regulat valoarea intuiţiilor voastre.*** Cu cât veţi avea mai multe feed-back-uri pozitive, cu atât veţi avea mai multă încredere în intuiţiile voastre.

- ***Evitaţi minciuna.*** Renunţând la adevăr, riscaţi să vă falsificaţi intuiţiile.

- ***Păstraţi-vă liberul arbitru.*** (pag.204-206)

21.05.2016

Cum să creăm o relaţie spirituală

un ghid de dezvoltare şi fericire pentru cuplurile aflate pe cale

de Paul Ferrini

A învăţa, trăind de unul singur

Unul dintre lucrurile care sunt foarte clare este acela că a avea o relaţie de cuplu reuşită este cel puţin la fel de dificil, dacă nu mai dificil, ca a avea succes în a trăi de unul singur. Ba chiar aţi putea spune că a reuşi să duci un trai de unul singur reprezintă o cerinţă pentru reuşita în ceea ce priveşte traiul alături de o altă persoană.

Dacă nu ai trăit niciodată singur, s-ar putea să nu ştii ce ai nevoie şi ce vrei. Experienţa ta se poate să fi fost definită de către ceilalţi oameni cu care ai trăit. S-ar putea să-ţi fi trăit viaţa încercând să-i mulţumeşti pe ceilalţi şi să le câştigi acceptarea şi aprobarea. Trecerea de la o relaţie la alta nu te va ajuta să afli cine eşti. S-ar putea să trebuiască să petreci un timp de unul singur,

să-ţi stabileşti propriul ritm şi să afli ce anume este cu adevărat important pentru tine.

Atunci când ştii cine eşti, poţi fi sincer cu ceilalţi şi îi poţi încuraja să fie şi ei, la rândul lor, sinceri cu tine. Atunci va fi mai uşor să găseşti o altă persoană care să aibă aceleaşi priorităţi în viaţă ca şi tine. Atunci când te implici într-o relaţie înainte să ştii care îţi sunt prioritățile, sfârşeşti prin a folosi relaţia ca pe un termen de comparaţie cu ajutorul căruia să descoperi ce vrei. Deşi acest lucru poate face parte din procesul tău de învăţare, se poate ca el să îţi creeze şi o suferinţă inutilă, atât ţie, cât şi celeilalte persoane. Este întotdeauna mai uşor să descoperim cine suntem privind în interior, decât privindu-ne pe noi înşine prin ochii altuia. (pag. 12)

A treia lege spirituală: DEZVOLTAREA

Într-o relaţie spirituală, ambele persoane trebuie să fie libere să crească şi să se exprime ca individualităţi.

Într-o relaţie, diferenţele sunt la fel de importante ca şi asemănările. Ne este uşor să-i iubim pe aceia care sunt de acord cu noi şi care ne împărtăşesc valorile şi interesele. Nu mai este atât de uşor să-i iubim pe aceia care nu sunt de acord cu noi şi care au valori şi interese foarte diferite de ale noastre. Pentru a-i putea iubi,

trebuie să iubim necondiţionat. Iubirea noastră trebuie să se bazeze pe acceptare şi nu pe neînţelegere. În orice relaţie vor fi momente când nu suntem de acord cu partenerii noştri. Atunci când nu suntem de acord, facem acest lucru cu iubire şi cu respect? Ne respectăm diferenţele sau ne împotrivim lor? Încercăm să-i schimbăm ideile partenerului sau le acceptăm? Ne acceptăm propriile idei sau încercăm să le schimbăm, astfel încât să ne accepte partenerul?

Parteneriatul spiritual se bazează pe iubire şi acceptare necondiţionate. Nu trebuie să fim de acord cu partenerii noştri pentru a-i iubi şi accepta. Nu trebuie să facem totul împreună pentru a ne simţi legaţi de partenerii noştri. Putem să le dăm partenerilor noştri spaţiul de a fi ei înşişi. (pag. 40)

Fiecare relaţie trece de la romantism la realism, ajungând până în profunzimile deznădejdii. Cuplurile cad din graţie, la fel cum o fac şi persoanele individuale. Fiecare îşi are propria noapte întunecată a sufletului, o întâlnire cu tărâmul demonic. Cuplurile care îşi înfruntă demonii şi trec prin fricile lor au câştigat o luptă decisivă împotriva ignoranţei. Cei doi devin realişti şi înţeleg că unicul motiv pentru care sunt împreună este acela de a învăţa să se iubească şi să se accepte pe ei înşişi. Aceasta este calea ce duce la Înălţare.

Există o lege spirituală care spune că orice ne deranjează la altcineva ne arată o parte din noi înşine pe care nu suntem dispuşi să o iubim şi să o acceptăm. Învinovăţirea partenerilor noştri sau faptul că le găsim cusururi nu ne ajută să găsim acea parte din noi înşine sau să o vindecăm. Şi totuşi, aceasta este menirea sacră a relaţiei.

Partenerii noştri sunt oglinzile care ne ajută să ajungem faţă în faţă cu noi înşine. Orice probleme pe care le avem în a ne iubi sau accepta pe noi înşine vor fi reflectate de către partenerul nostru. Uneori, reflectarea este directă, iar alteori, e indirectă.

De exemplu, dacă simţim că partenerul nostru este egoist, se poate să fie din cauză că şi noi ne comportăm în mod egoist. Sau poate din cauză că partenerul nostru îşi ia apărarea, lucru pe care noi înşine nu-l facem în ceea ce ne priveşte. Putem fi supăraţi pe partenerii noştri, dar acest lucru este pură iluzie. Ea ascunde faptul că suntem supăraţi pe noi înşine. Iar, în cele din urmă, va trebui să ne împăcăm cu acea supărare. La urma urmei, nu greşelile partenerului sunt cele care ne urmăresc, ci ale noastre. Noi suntem responsabili pentru greşelile noastre şi ştim asta. Iertarea acelor greşeli este ceva foarte greu pentru noi. (pag. 58)

A şasea lege spirituală: ASUMAREA RESPONSABILITĂŢII

În relaţia spirituală, fiecare partener îşi asumă responsabilitatea pentru propriile gânduri, sentimente şi experienţe.

Este ironic, poate, că relaţia care aparent pune accentul pe împărtăşire şi companie ne cere să ne asumăm responsabilitatea doar pentru noi înşine. Ceea ce gândim, simţim şi experimentăm ne aparţine nouă. Iar ceea ce gândeşte, simte şi experimentează partenerul îi aparţine lui. Nu suntem niciodată responsabili de experienţa partenerului, iar el nu este niciodată responsabil de a noastră. Frumuseţea acestei legi spirituale se pierde în cazul acelora care au nevoie să-i facă pe partenerii lor responsabili pentru fericirea sau suferinţa lor.

Deşi în relaţie trecem de la un context "Eu" la unul de "Noi", nu pierdem puritatea spirituală a lui "Eu". Eu pot încă să iau decizii doar pentru mine însumi, iar tu pentru tine însuţi. Nu pot decide în locul tău şi nici tu în al meu. Această răspundere esenţială nu dispare odată cu începerea unei relaţii.

Din păcate, mulţi dintre noi uităm de răspunderea pe care o avem faţă de noi înşine, de îndată ce începem o relaţie. Vrem să-i facem responsabili pe partenerii noştri de fericirea noastră şi, atunci când aceştia ne

deranjează, vrem să-i facem responsabili de suferinţa noastră. Partenerii noştri ne fac la fel. (pag. 61)

03.05.2016

Biocentrismul

sau cum viaţa şi conştiinţa sunt cheile pentru înţelegerea adevăratei naturi a Universului

de Robert Lanza, Bob Berman

Primul principiu al biocentrismului: Ceea ce noi percepem ca realitate este un proces care implică şi propria noastră conştiinţă. O realitate "exterioară", dacă ar exista, ea ar trebui — prin definiţie — să existe în spaţiu. Dar asta e absurd, pentru că spaţiul şi timpul nu sunt realităţi absolute, ci, mai degrabă, instrumente ale minţii omeneşti şi animalice.

Al doilea principiu al biocentrismului: Percepţiile noastre interioare şi exterioare sunt întreţesute în mod inextricabil. Ele sunt feţe diferite ale aceleiaşi monede şi nu pot fi separate.

Al treilea principiu al biocentrismului: Comportamentul particulelor subatomice — al tuturor particulelor şi obiectelor, de fapt — este legat în mod inextricabil de prezenţa unui observator. Fără prezenţa unui observator

conştient, în cel mai bun caz, ele există într-o stare nedeterminată de unde de probabilitate.

Al patrulea principiu al biocentrismlui: Fără conştiinţă, "materia" există într-o stare nedeterminată de probabilitate. Orice univers care ar fi putut să preceadă conştiinţa a existat doar într-o stare de probabilitate.

Al cincilea principiu al biocentrismului: însăşi structura universului este explicabilă doar prin biocentrism. Universul este reglat pentru viaţă, ceea ce este perfect logic, având în vedere că viaţa creează universul şi nu invers. Universul este pur şi simplu logica spaţio-temporală completă a sinelui.

Al şaselea principiu al biocentrismului: Timpul nu are existenţă reală în afara percepţiei simţului animal. El este procesul prin care percepem schimbările din univers.

Al şaptelea principiu al biocentrismului: Spaţiul, ca şi timpul, nu este un obiect sau un lucru. Spaţiul este o altă formă a modului nostru animal de a înţelege lumea şi nu are o realitate independentă. Cărăm după noi timpul şi spaţiul, la fel cum o broască ţestoasă îşi cară carapacea. Astfel, nu există o matrice absolută, existentă de la sine, în care evenimentele fizice să aibă loc independent de viaţă. (pag. 152-153)

Conceptul de moarte a însemnat întotdeauna un singur lucru: un sfârşit care nu are nicio păsuire şi nicio ambiguitate. El se poate întâmpla numai unui lucru care s-a născut sau care a fost creat, a cărui natură e limitată şi finită. Paharul acela rafinat de vin pe care l-aţi moştenit de la bunica poate să îşi găsească moartea căzând şi sfărâmându-se în zeci de cioburi; se va fi dus de tot. Corpurile au şi ele momente de naştere, celulele lor sunt destinate să îmbătrânească şi să se auto-distrugă după aproximativ nouăzeci de generaţii, chiar dacă asupra lor nu vor acţiona forţe exterioare. Şi stelele mor, deşi abia după ce se bucură de vieţi care se măsoară în miliarde de ani.

Şi acum vine întrebarea cea mai mare, cea mai veche dintre toate. Cine sunt eu? Dacă sunt doar corp, atunci trebuie să mor. Dacă sunt conştiinţa mea, simţul experienţei şi al senzaţiilor mele, atunci nu pot să mor, deoarece conştiinţa poate fi exprimată în multiple feluri, în mod secvenţial, dar este esenţialmente nelimitată. Sau, dacă preferăm să spunem lucrurilor pe nume, sentimentul de "a fi viu", senzaţia de "eu" este, după ce poate să ne spună ştiinţa, o fântână neuro-electrică însufleţită care funcţionează cu aproximativ 100 de waţi de energie, la fel ca un bec luminos. Ba chiar, emitem şi aceeaşi căldură ca un bec; ăsta e şi motivul pentru care într-o maşină se face repede mai cald, chiar şi în timpul unei nopţi reci, mai ales dacă şoferul este însoţit de unul sau doi pasageri.

Acum, un adevărat sceptic ar putea să susţină că această energie interioară "pleacă" pur şi simplu la momentul morţii şi dispare. Dar una din cele mai sigure axiome ale ştiinţei este că energia nu poate să moară niciodată, niciodată. Despre energie se ştie cu certitudine ştiinţifică faptul că este nemuritoare; ea nu poate fi nici creată, nici distrusă. Ea doar îşi schimbă forma. Pentru că absolut orice are o identitate energetică, nimic nu e scutit de această nemurire. (pag. 224-225)

03.04.2016

Şi tu poţi fi medium

descoperă capacităţile tale naturale de a comunica cu lumea de dincolo

de Sherrie Dillard

Sinuciderea în Lumea de Dincolo

Atunci când o persoană îşi încheie viaţa fizică prin sinucidere, aceasta descoperă curând că a făcut o greşeală crucială. Sufletul intră în retrogradare. În loc să avanseze pe calea sufletului său, acesta trebuie să revizuiască, să reviziteze şi să reexperimenteze condiţiile care au dus la decizia sa.

Cu ani în urmă, mi-am dat seama că a comunica cu spiritele celor care au plecat prin sinucidere a fost un pic diferită faţă de conectarea cu oamenii care au plecat pe caz de boală sau prin accident. Deoarece planul de viaţă pentru oamenii care se sinucid nu a fost finalizat, tranziţia lor diferă de a celor care au murit din cauze naturale. Deîndată ce ajung în lumina cerească a lumii de dincolo, aceştia nu se află printre "populaţia generală". Sunt asemenea unei persoane care a renunţat la şcoală înainte de absolvirea acesteia. Ei nu vor mai merge la şcoală în fiecare zi, dar pentru a avansa au nevoie de a învăţa şi de a finaliza o formă de educaţie sau de formare profesională. Când ne finalizăm planul de viaţă de pe Pământ, chiar dacă simţim că am luat deciziile "nepotrivite" sau că am făcut un dezastru total din viaţa noastră, în lumea de dincolo vom absolvi şi vom sărbători. Ni se dăruieşte o libertate expansivă care ne permite să creăm şi să experimentăm fericirea şi confortul care ne-ar fi putut ocoli în lumea fizică.

Odată ce ajunge în lumea de dincolo, un suflet care s-a sinucis nu va experimenta acest tip de libertate. În schimb, acesta intră într-un centru angelic special unde este îngrijit şi iubit, şi în care va participa la vindecarea sa. Acesta va deveni conştient de motivele care au condus la decizia de a-şi încheia viaţa şi va începe să înţeleagă că existau şi alte acţiuni pe care le-ar fi putut face. Planul său de viaţă este revizuit şi va deveni conştient de oportunităţile şi posibilităţile de schimbare

pe care le-a refuzat. Empatia este dezvoltată şi va simţi angoasa şi durerea celor care au fost afectaţi de moartea lui. Spre deosebire de tărâmul fizic, în care putem juca jocuri video, în care putem mânca şi bea în exces, în care ne putem uita la televizor, şi, în general, putem nega nevoile sufletului nostru, acesta este un mediu concentrat. Aici nu există negarea şi niciun loc pentru ascunziş. În acelaşi timp, este o atmosferă de iubire copleşitoare. Bunătatea şi compasiunea sunt aerul pe care îl respirăm. Acesta există peste tot.

Oamenii care se sinucid au nevoie de ajutorul vostru. Poate chiar mai mult decât orice altă formă de moarte, voi sunt esenţiali pentru vindecarea lor. Dacă aveţi o persoană iubită care a murit în acest fel, cel mai probabil ea este pe aproape şi învaţă de la voi. (pag. 127-128)

Spiritele Rătăcitoare

Din păcate, nu toţi cei care mor trec direct în Lumină. În schimb, după moartea fizică, unele suflete umblă confuze în vibraţiile inferioare ale planului astral. Planul astral este o vibraţie de energie care se află între tărâmul fizic şi vibraţiile cele mai înalte de iubire pură şi de energie spirituală. Atunci când o persoană moare şi rămâne în planul astral, este ca şi cum ar fi blocată între etajele unui ascensor. Puteţi simţi vibraţiile fizice

inferioare mai grele şi mai dense şi aţi putea fi conştienţi de ceea ce se află mai sus, dar nu pe deplin pentru fiecare nivel.

Există unii oameni care, atunci când părăsesc corpul fizic, pur şi simplu refuză să creadă că sunt "morţi". Adesea, ei nu cred că există viaţă de după moarte. După ce corpul lor fizic a murit, ei descoperă, spre surprinderea lor, că ei sunt încă foarte vii. Mulţi aflaţi în această stare îşi induc motivul eronat că ei nu pot fi morţi. Alte spirite rămân aproape de tărâmul pământesc, deoarece conştiinţa lor a fost afectată la momentul morţii lor fizice. Acest lucru i se poate întâmpla unei persoane care a murit într-un accident, care avut o tulburare cognitivă sau care s-a aflat sub influenţa drogurilor şi a alcoolului în momentul morţii. Conştientizarea Sinelui este umbrită sau cu totul detaşată de ceea ce se întâmplă cu corpul fizic. Ei au pierdut procesul de trecere în nefiinţă. Nefiind conştienţi de ceea ce se întâmplă, ei caută ceva familiar în lumea fizică cu care să se poată conecta.

Spiritele Ataşate

Spiritele care au murit în accidente sau din cauza unor boli, precum demenţă sau Alzheimer, de multe ori rătăcesc în tărâmurile astrale în încercarea de a găsi modalitatea de a reveni la ceva familiar. Ele trăiesc într-un fel de ceaţă, nefiind sigure de locul în care se află. Deoarece conştiinţa lor este încă adaptată la lumea

fizică, ele pot vedea, de obicei, oamenii, casele lor şi obiectele recognoscibile. Cu toate acestea, pentru că ele nu mai au un corp fizic, încercările lor de a se conecta cu lumea şi de a trăi în ea, aşa cum o făcuseră până acum, este iluzorie şi frustrantă.

Cei din planul astral au nevoie, de asemenea, de o sursă de energie. Ei nu mai au nevoie de hrană, de apă şi de aer pentru a supravieţui. În schimb, ei au nevoie de energia forţei de viaţă care se găseşte în lumina şi în oamenii care se află încă în planul fizic. Pentru a primi energie şi a se simţi conectaţi la tărâmul fizic, ei se acordează de multe ori la o persoană iubitoare şi dinamică, de la care pot absorbi energie. Ei nu fac acest lucru datorită faptului că ar fi negativi sau că ar vrea răul, ci pur şi simplu pentru că nu ştiu ce altceva să facă. Fiind conectaţi în acest mod, ei se calmează si sunt ajutaţi să se simtă alinaţi. (pag. 192-193)

20.03.2016

Învăţătura secretă de dincolo de yoga

de Paul Brunton

Care este sensul lumii?

A venit momentul să reiau înlănţuirea de gînduri pe care am consemnat-o. Trecerea de la formula de contemplare analitică "Cine sînt eu?" la "Ce sînt eu?" nu s-a oprit aici. Ambele întrebări ţineau încă de domeniul misticismului, iar logica dureroasă a anumitor evenimente începuse să se îmbine cu revelaţiile iniţiate de logica reflecţiei critice. Am devenit în mod acut conştient că misticismul nu era suficient de unul singur pentru a transforma sau măcar disciplina caracterul uman, şi nici pentru a-i înălţa standardele etice către un ideal satisfăcător. Era incapabil să se pună într-o legătură profundă cu viaţa din lumea exterioară! Această prăpastie era prea serioasă pentru a fi ignorată. Pînă şi exaltările emoţionale ale extazului mistic, oricît de satisfăcătoare, erau trecătoare atît ca experienţă, cît şi ca efect şi se dovediseră insuficiente pentru a-l înnobila pe om la modul permanent. Dispreţul pentru acţiunea practică şi aversiunea faţă de acceptarea responsabilităţii personale, care marcau caracterul adevăraţilor mistici, îi împiedicau să testeze adevărul cunoaşterii lor, precum şi valoarea realizărilor lor, lăsîndu-i oarecum suspendaţi în aer. În lipsa rezistenţei sănătoase exercitate de participarea activă la treburile lumii, nu aveau nici un mijloc de a şti dacă trăiau sau nu într-un tărîm al autohalucinaţiei sterilizate.

Meditaţia desprinsă de experienţă era în mod inevitabil vidă; experienţa desprinsă de meditaţie era simplă agitaţie. Un misticism monastic care să dispreţuiască

viaţa şi responsabilităţile lumii preocupate s-ar irosi adesea într-un efort zadarnic. Adevărul obţinut prin contemplaţie trebuia încercat şi testat nu prin discuţii evlavioase, ci prin exprimare activă; o aşa-numită cunoaştere superioară care nu s-ar putea manifesta în faptele cotidiene şi familiare s-ar dovedi prost învăţată şi ar putea să nu fie altceva decît un capriciu fără noimă. Adevăratul înţelept nu poate fi un visător anemic, ci trebuie să transforme neîncetat seminţele înţelepciunii sale în plante vizibile şi concrete ale actelor bine înfăptuite. Exaltările emoţionale cîştigate prin intermediul devoţiunii religioase erau într-adevăr satisfacţii personale, dar puteau deveni iluzii periculoase dacă nu reuşeau să îşi găsească un echilibru exterior adecvat. Societatea reprezenta pentru visătorul spiritual o şansă de examinare a adevărului visurilor sale şi de testare a rezistenţei castelelor pe care le construise în aer. Pentru asta el trebuia însă să-şi schimbe atitudinea faţă de dispreţuita lume a activităţii, să se detaşeze cînd şi cînd de periculoasa-i mîndrie ascetică şi să-şi lărgească şi echilibreze perspectiva prin cultură intelectuală.

Timpul, experienţa şi gîndirea au dovedit astfel că este deficientă şi incompletă teoria predată mie de tradiţie, a unei scurtături către împărăţia cerului, şi în cele din urmă mi-au indicat în tăcere o altă direcţie, îndemnîndu-mă să îmi continui căutarea în altă parte. Misticismul era un factor important, necesar şi în

general neglijat al vieţii omului, însă, la urma urmei, era doar un factor singular şi parţial, care nu ar fi putut niciodată să ţină loc întregii vieţi. Era nevoie de o cultură mai cuprinzătoare, una care să poată fi rotunjită perfect prin raţiune şi care să poată trece testul oricărei experienţe.

O astfel de cultură nu putea să provină decît din acceptarea faptului că omul este aici pentru viaţa activă cel puţin la fel de mult ca pentru meditaţia pasivă. Domeniul activităţii lui se găsea inevitabil acolo, în lumea exterioară, nu aici, în lumea transei. (pag. 25-26)

Nu ar trebui să se creadă că secretomania puternică în care a fost învăluită cîndva această învăţătură era pe deplin voită. Ea a apărut din patru factori principali. Primul a fost perceperea clară a faptului că, dacă adevărul real al religiei devenea cunoscut unui public larg, întreaga ţesătură a moralităţii publice ar fi fost serios periclitată. Publicarea fără discriminare a unei învăţături care îl înfăţişa pe Dumnezeu aşa cum este El în realitate şi îl repudia pe Dumnezeul imaginat de obicei, demascînd toate riturile, sacrificiile şi preoţimea drept sprijin provizoriu, ar fi distrus rapid influenţa religiei instituţionale în rîndul celor care aveau nevoie de ea, iar odată cu această distrugere ar fi dispărut şi constrîngerile etice şi disciplinele morale care depindeau de religie. Masele confuze de oameni needucaţi s-ar fi

întors împotriva idolilor acceptaţi, dar nu ar fi putut sesiza, în schimbul acestei repudieri, beneficiile neîndoielnice ale filosofîei superioare, ci ar fi respins-o ca fiind prea distantă. Ar fi rămas cu un vid mental sau, în cel mai bun caz, cu o bulversantă înţelegere eronată, a cărei consecinţă ar fi fost aruncarea societăţii în nedumerire, iar viaţa socială ar fi putut să revină la legea nemiloasă a junglei. Ar fi nociv să tulburi minţile maselor cu mental adolescentin prin eliminarea credinţei în religia tradiţională, dacă nu le poţi oferi în schimb nimic asimilabil. Prin urmare, înţelepţii îşi păstrau cu atenţie şi chibzuinţă cunoaşterea, limitînd-o la cîţiva aleşi pregătiţi, care deveniseră nemulţumiţi de religia tradiţională şi voiau ceva mai raţional. Pe lîngă cei copţi din punct de vedere mental, iniţierea era de asemenea oferită regilor, oamenilor de stat, generalilor, marilor preoţi brahmani şi altora încărcaţi cu responsabilitatea de a îndruma viaţa oamenilor; aceştia erau astfel mai bine echipaţi pentru a-şi îndeplini sarcinile cu înţelepciune şi eficienţă.

Al doilea factor consta în natura aristocratică a acestei filosofii. Nu era pentru oi la fel de potrivită cum era pentru lei. Nu putea fi adusă în peşterile şi colibele analfabeţilor, în speranţa ca aceştia să o primească cu înţelegere. Era atît de obscură din punct de vedere intelectual şi atît de avansată din punct de vedere etic, încît se situa cu mult dincolo de capacitatea populară. Dacă filosofia superioară ar fi putut întîlni o acceptare

facilă, acest lucru s-ar fi petrecut imediat după ce a fost formulată pentru prima oară. De asemenea, această filosofie se condamnase la obscuritate prin legea care determină inutilitatea impunerii asupra celor mulţi a unor idealuri pe care doar foarte puţini le pot respecta. Principiile sale nu puteau fi stăpînite decît de persoane cu un intelect bine dezvoltat şi un caracter nobil; erau prea subtile şi, prin urmare, prea incomprehensibile pentru minţile necoapte, pentru cei mărginiţi şi proşti, meschini şi egoişti. Populaţiile timpurii constau în principal din ţărani, care trudeau din greu pe cîmp de dimineaţa pînă seara, sau păstori, care îşi urmau turmele în mod mecanic. Ambelor categorii le era dificil să dezvolte o inteligenţă capabilă şi dispusă să ia în considerare, pentru perioade lungi de timp, cele mai impersonale şi abstracte teme, care păreau cu adevărat îndepărtate de cîmp şi casă, însă puteau să dea crezare unor poveşti simple. Astfel, aceştia se mulţumeau să urmeze calea uşoară a credinţei în ceea ce crezuseră părinţii lor. Masele erau în general analfabete şi needucate, trăind în acelaşi timp într-o lume care le forţa să fie foarte ocupate cu procurarea celor necesare traiului şi satisfacerea nevoilor fizice imediate, iar caracatiţa gigantică a activităţii personale şi responsabilităţii familiale îi strîngea atît de puternic în tentacule, încît nu aveau nici voinţa, nici disponibilitatea de a explora semnificaţia mai subtilă a propriei lor existenţe, cu atît mai puţin cunoaşterea supremă a

existenţei universale mai îndepărtate. Orizontul lor era limitat la muncă, suferinţă, perpetuarea speciei şi moarte. Abia dacă bănuiau şi abia dacă le păsa de motivul pentru care se aflau aici, într-un sens mai înalt. În aceste condiţii, cum ar mai fi fost posibilă speranţa ca aceste mase să înţeleagă nişte principii şi să aprecieze nişte valori aflate cu mult în afara sferei lor de activitate, aşa cum prelegerile postuniversitare depăşesc cu mult domeniul accesibil elevilor de şcoală elementară? Minţii tinere din popor trebuie să i se ofere timp pentru a creşte, iar în acele vremuri străvechi nu se putea aştepta ca această minte să judece chestiuni care adeseori depăşeau capacitatea celor mai isteţi. (pag. 106-107)

15.02.2016

Yoghinul, misticul și managerul Sadhguru (Jaggi Vasudev)

isha.sadhguru.org

www.ishafoundation.org

Vidyarambham - o inițiere în Educație

Cei mai inteligenţi oameni din lume şi-au adus contribuţia la toată violenţa asta de pe planetă.

O anumită parte a populaţiei a fost dintotdeauna brutală. La început, omul cavernelor omora cu pietre, iar

asta s-a numit Epoca Pietrei; în Epoca Fierului omora cu obiecte din fier; în Epoca Bronzului omora cu arme din bronz; în Epoca Nucleară el ucide cu arme nucleare. Unii oameni au fost mereu profund agresivi, dar violenţa se poate genera astăzi pe o altă scară, pentru că cele mai bune creiere din lume au muncit să creeze cele mai teribile moduri de a distruge omenirea. Dacă n-ar fi cooperat cei inteligenţi, un om impulsiv ar fi putut ucide cel mult unul sau doi, cu un băţ sau o piatră. Dar numai fiindcă cei inteligenţi au cooperat, o bestie poate acum ucide milioane.

Inteligenţa întoarsă împotriva propriei noastre bunăstări nu este inteligenţă. Inteligenţa este cea mai mare binecuvântare pentru o fiinţă umană, dar acum a devenit un blestem asupra umanităţii, din simplul fapt că fiinţa umană nu-şi coordonează emoţiile cu gândirea. Această inteligenţă este periculoasă.

În cultura indiană, educaţia începea mereu doar după câteva iniţieri, pentru că educaţia este privită ca o putere. Înainte de primi educaţie, copilul trecea prin ceea ce se numeşte Brahmopadesha, unde mantra de bază învăţată era Aham Brahmasmi, care înseamnă „Eu sunt Brahman". Un fel de a înţelege asta este „sunt responsabil pentru totul". Deci, într-un mod experienţial, se inocula copilului sentimentul de a fi sensibil la tot ceea ce există. Doar după asta era oferită şi educaţia.

Sadhguru Jaggi Vasudev
22 Sep 2014

http://www.ishafoundation.org/blog/sadhguru/masters-words/vidyarambham-initiation-into-education/

MECANICA SUFERINŢEI UMANE

Suferinţa fizică poate avea diverse cauze, dar 90% din suferinţa umană este mintală, având cauza în noi înşine. Oamenii îşi creează suferinţa zilnic – mânie, teamă, ură, gelozie, insecuritate şi multe alte lucruri.

Ai văzut astăzi dimineaţă ce minunat a răsărit soarele? Florile au înflorit, nicio stea nu a picat, galaxiile funcţionează foarte bine. Totul este în ordine. Întregul cosmos o duce perfect astăzi, doar că un afurisit de gând îţi viermuieşte prin creier şi te face să crezi că e o zi proastă.

Un gând din capul tău sau o emoţie lăuntrică stabileşte natura experienţei tale. Întreaga Creaţie o duce minunat, dar un singur gând sau emoţie poate distruge totul.

Ce numeşti "mintea mea" de fapt nu este a ta. Tu nu ai o minte a ta. Te rog, priveşte atent. Ce numeşti "mintea mea" nu e decât coşul de gunoi al societăţii. Oricine trece pe lângă tine îndeasă ceva în capul tău. Nu poţi alege de la cine să primeşti şi de la cine nu. Dacă spui

"Nu-mi place de ăsta", vei căpăta şi mai mult de la acel individ. Chiar nu ai de ales.

Dacă ştii cum să îl transformi şi să îl foloseşti, acest gunoi e folositor. Dar acumularea de impresii şi informaţii e folositoare doar pentru supravieţuirea în lume. Nu are nimic de a face cu cine eşti tu în realitate.

Când discutăm despre un proces spiritual, ne referim la trecerea de la nivelul **psihologic** la cel **existenţial**. Viaţa înseamnă Creaţia care e prezentă aici, a o cunoaşte pe deplin şi a o experimenta aşa cum este.

Dacă vrei să pătrunzi în realitatea existenţială, spus pe şleau, trebuie doar să înţelegi că nu este important ceea ce crezi tu, nu e important ceea ce simţi tu. Ce crezi tu nu are nimic de a face cu Realitatea. Nu are prea mare relevanţă pentru viaţă. E doar o pălăvrăgeală despre nimicul pe care l-ai strâns de peste tot.

Dacă crezi că e important, nu vei putea vedea niciodată dincolo de asta. Atenţia curge natural în direcţia a ceea ce tu consideri a fi important. Dacă gândul şi emoţia ta sunt importante, în mod natural toată atenţia ta va fi acolo. Dar asta e doar realitatea *psihologică*. Nu are nimic de a face cu realitatea *existenţială*.

Suferinţa nu este picurată asupra noastră, ci este fabricată. Iar fabrica este în mintea ta. E timpul să închizi fabrica.

Sadhguru Jaggi Vasudev
22 Jul 2013

http://www.ishafoundation.org/blog/sadhguru/masters-words/the-mechanics-of-human-suffering/

MANAGEMENTUL LĂUNTRIC

Analizează-te și spune: când aveai cinci ani, cât de fericit erai, iar azi cât de fericit ești? Dacă faci un grafic, evoluează în sus sau în jos? Urmezi o educație, o carieră, construiești o familie, alergi după ambițiile tale, faci atâtea lucruri crezând că realizarea acestor lucruri îți va aduce fericirea. După ce faci atâtea, dacă fericirea nu se mărește, ci scade vertiginos înseamnă că ești un prost manager al tău.

Mergi pe stradă și uită-te câte fețe vesele vezi! Foarte, foarte puține, nu-i așa? Dacă vezi vreuna, de obicei este o față tânără. Cei de peste 30 de ani au fețele prelungi. Ce s-a întâmplat cu ei? Pentru cei mai mulți dintre ei, viața le-a oferit mai mult decât și-au imaginat. Niciodată în istorie vreo altă generație nu a avut parte de atâta confort fizic. Și totuși, sunteți mai fericiți decât erau oamenii înainte?! Ați aplicat numai managementul exterior, nu și pe cel interior.

Doar când omul începe să experimenteze lăuntric o dimensiune superioară celei fizice, atunci se poate juca cu aparențele fizice după cum vrea, acționează cât poate de bine în lumea exterioară, dar rămâne netulburat interior. Dacă mintea, corpul, emoțiile, energiile tale nu funcționează cum vrei tu, atunci ăsta e cel mai rău tip de sclavie, fiindcă altcineva sau altceva decide ce trebuie să se petreacă cu tine. Nu e asta o sclavie teribilă? Dar, priviți, întreaga lume se află în această sclavie. Singura consolare e că toți sunt așa.

Apare întotdeauna o emoție pozitivă când pășești într-o nouă dimensiune a vieții. Să zicem, capeți o slujbă nouă. Prima zi când te așezi la birou, această masă este cel mai fantastic loc din lume; dar după câțiva ani, biroul ăsta îți produce hipertensiune, diabet, ulcer. Jobul nu are nimic rău în el, ci doar nu ne oferim destulă atenție nouă înșine. Acordăm prea multă atenție la ce se află în afara noastră.

Fundația ISHA, cu sute de centre în India și în afara țării, este condusă de tineri. Nu au experiență. Am luat-o ca pe o provocare, să demonstrez că se pot crea lucruri extraordinare nu fiindcă știm cum se fac. Lucrurile incredibile se pot face doar pentru că suntem decișI să fie făcute, asta-i tot.

Fundația ISHA a devenit o organizație cu peste 200.000 de voluntari activând în proiecte sociale de mare importanță. Oameni tineri, fără calificare sunt manageri

fantastici. În mod esențial, managementul înseamnă să inspiri oamenii să facă tot ce pot ei mai bine. Asta n-are de a face cu manipularea, ci cu dăruirea, cu dragostea. E posibil? Nu e o utopie? Vă spun, lucrăm în închisori, în zone rurale, cu marile corporații, nu contează cu ce oameni ai de a face. Dacă ai învățat să atingi miezul umanității sale, vei vedea că fiecare persoană va dori să facă tot ce poate mai bun pentru tine, întotdeauna. Toți își vor pune viața la picioarele tale.

Doar dacă cei din jurul tău te iubesc și vor să facă totul pentru tine, nu vei face ulcer încercând să-i conduci. Viețile noastre nu devin frumoase datorită a ceea ce facem, ci pentru că includem pe toți cei din jur ca o parte a visului nostru de bunăstare.

Sadhguru Jaggi Vasudev

ishadownloads.com

Dăruirea, tranzacţia supremă

Vreau să înțelegi de la început. Ai venit cu nimic, deci nu poți dărui nimic. Noi doar încercăm să-l păcălim pe Creator. Jucăm un rol. Și Creatorul se joacă și El, deci e OK. Jucăm un joc. Suntem deștepți, așa că încercăm să-L păcălim, dar fiind inteligent, Creatorul se joacă și El. Dar nu e nimic de dăruit aici; noi culegem totul chiar de aici. Luăm mult și dăruim puțin, și doar așa putem trăi.

Nu contează cât dăruiești. Cât iei e mereu mai mult decât dai. E singura cale pentru ca viața să existe.

Deci nu mai pretinde atâta că dăruiești. E doar un truc. Dacă nu cunoști alt mod de a te deschide către Sursa Creației, iată o posibilitate simplă. Fă orice act și fiecare respirație un proces de dăruire – căutând să contribui la orice din jurul tău, indiferent ce faci. Vei vedea în decursul a 24 de ore: vei deveni atât de bogat, încât experiența vieții, frumusețea vieții îți va lumina fața, pentru că doar așa funcționează viața.

Procesul vieții este dăruirea. E o tranzacție. În orice dăruire este o primire. Luăm mai mult decât dăm, dar în mintea ta, ignoră partea cu primitul. Continui să dăruiești doar pentru că nu ești nevoit să iei: îți va fi adus în tine. Din fericire, Creatorul este atât de generos...!

Sadhguru Jaggi Vasudev
7 dec 2011

http://isha.sadhguru.org/blog/sadhguru/spot/giving-the-ultimate-transaction/

Traduceri de Răzvan Petre

Video surpriză

Collins Key does magic for Sadhguru

Video traduse în limba română

https://www.youtube.com/channel/UCuJju9aJZlAB_Aq_d-uAbUw/videos

---

28.01.2014

Calea intuitivă

cum să beneficiezi de puterea intuiţiei în propriul cămin, pentru copiii şi familia ta, dar şi pentru tine

de Sonia Choquette

Conştientizare, Acceptare şi Curiozitate

Am învăţat două lucruri deosebit de importante ce ţin de intuiţie, şi anume că locul cel mai potrivit în care ea poate fi stimulată este chiar acasă, în sânul familiei, şi că se dezvoltă trecând prin trei etape-cheie. Prima etapă constă în conştientizarea faptului că posezi al şaselea simţ. Până ce îţi vei descoperi propria voce interioară, intuiţia se va afla în stadiul de "hibernare", va fi ignorată şi inaccesibilă pentru tine şi copiii tăi. Trebuie ca mai întâi să îţi dai seama că există în tine o

busolă, iar abia apoi vei învăţa să o întăreşti şi să tragi foloase de pe urma ei. Atunci vei putea să transmiţi cunoaşterea adevărată fiilor şi fiicelor tale. Când unei persoane i se arată cum să acceseze intuiţia şi i se oferă susţinere pentru a îmbrăţişa această formă de îndrumare ca fiind una valabilă şi sigură, atunci ea va fi stimulată în mod natural şi va putea fi transmisă mai departe. Prin urmare, primul pas în a-ţi ajuta copiii să se conecteze la înţelepciunea Eului Superior este să îţi ascuţi şi să-ţi extinzi cel de-al şaselea simţ personal.

Acceptarea acestui dar al intuiţiei atunci când el se iveşte în viaţa ta reprezintă a doua etapă a dezvoltării. Simplul fapt că eşti conştient de intuiţia ta nu este îndeajuns pentru a te ajuta să te bucuri de beneficiile cuprinzătoare pe care le aduce cu sine. Trebuie să iei decizia de a întâmpina cu onoruri şi de a te încrede în îndrumările pe care le primeşti de la Profesorul tău Interior, înţelepciunea acestuia transformându-se într-un oaspete binevenit în casa şi în viaţa ta - ceea ce presupune să înveţi cum să apreciezi şi să respecţi direcţia intuitivă ce ţi se arată în suflet, dar şi să manifeşti dorinţa de a încuraja aceeaşi trăsătură la membrii familiei tale.

Să ceri susţinere din partea Universului desemnează cea de-a treia etapă în cultivarea intuiţiei, la nivelul căminului personal. Solicitarea unei asistenţe divine înseamnă să treci din stadiul în care eşti pur şi simplu

receptiv la cele indicate de Profesorul tău Interior către transformarea acestuia în principala voce îndrumătoare în viaţa ta şi a copiilor tăi. (pag. 20-21)

Am dus-o într-o seară la culcare, iar ea m-a întrebat: "Mami, ştiai că oamenii strălucesc?"

"Ce vrei să spui?", am chestionat-o la rândul meu.

"Azi la şcoală, Bobby s-a supărat foarte rău pe Susan, iar când ţipa la ea, am văzut o luminiţă roşie strălucitoare chiar deasupra capului său - de-adevăratelea!", mi-a spus ea izbucnind în râs.

"I-ai văzut aura, câmpul de energie care îi înconjoară corpul", i-am explicat eu. "Cu toţii avem aşa ceva, iar uneori ea poate absorbi vibraţiile celor din jur ca un burete. În momentul în care cineva se înfurie, aşa cum a făcut Bobby, aura lui devine roşie. De aceea spun oamenii uneori că au văzut roşu în faţa ochilor. Chiar aşa se şi întâmplă."

De asemenea, i-am explicat că un câmp energetic are mai multe denumiri, inclusiv "corp eteric" ("eteric" vine de la "eter", care înseamnă spirit). El urmează conturul corpului fizic, extinzându-se de la 30 la 150 de centimetri în jurul lui.

O persoană sensibilă şi intuitivă poate uneori să perceapă o aură, aşa cum i se întâmplase şi Soniei în dimineaţa aceea. Însă chiar şi atunci când nu o vedem, ea poate fi simţită şi ne afectează.

Un curcubeu de posibilităţi

Câmpul nostru de energie se poate schimba din punctul de vedere al tonalităţii şi culorii, în funcţie de modul în care ne simţim: mental sau emoţional:

- Când suntem plini de pasiune, furioşi sau chiar speriaţi, aura noastră devine roşie şi este resimţită ca fiind intensă, fragilă şi agitată. Dacă suntem obosiţi sau bolnavi din punct de vedere fizic, este maro închis şi ne simţim slăbiţi şi secaţi de energie.

- Când suntem încântaţi sau inspiraţi (sau când avem o senzaţie de plăcere), capătă culoarea portocalie şi se simte ca fiind vibrantă, plină de energie şi de viaţă.

- Când cădem pe gânduri, ne concentrăm sau încercăm să preluăm controlul, este de un galben strălucitor şi se simte ca fiind intensă, acută şi dinamică.

- Când ne simţim iubiţi, când iubim sau când suntem liniştiţi cu ceea ce ne înconjoară, câmpul nostru de energie este de un verde strălucitor şi transmite căldură, favorizând vindecarea. Când suntem înconjuraţi de gentileţe, afecţiune şi dragoste, verdele se combină cu tonuri de roz şi transmite siguranţă, calm şi atracţie.

- Când ne ascultăm propria inimă sau intuiţie sau când suntem receptivi - de exemplu când învăţăm ori când le împărtăşim altora ideile - aura noastră este albastru deschis şi transmite luciditate, claritate şi inspiraţie.

- Dacă avem o imaginaţie activă sau gândim bazându-ne pe latura vizuală, corpul nostru eteric radiază un

indigo închis şi transmite aventură, înţelepciune şi perspectivă.

- Nu în ultimul rând, dacă ne aflăm într-o stare propice rugăciunii, meditaţiei sau contemplării şi dacă simţim dragostea şi îndrumarea Universului, câmpul nostru energetic devine violet cu tente de auriu şi chiar alb pe margini. Transmite mângâiere, profunzime şi, uneori, ideea de sacru.

Modificarea culorii propriei aure ne reflectă vitalitatea, cadrul mental, emoţiile şi condiţia fizică. (pag. 158-159)

PRACTICAREA RECUNOȘTINȚEI este foarte uşoară şi aduce imediat recompense. Tot ce trebuie să faci este să recunoşti şi să-i mulţumeşti Universului pentru binecuvântări, de exemplu pentru că eşti sănătos, pentru familia pe care o ai, pentru prieteni sau pur şi simplu pentru faptul că eşti încă în viaţă. Eu ţin un jurnal personal al recunoştinţei, iar în familie folosim un panou pe care adăugăm fotografii cu experienţele fericite şi note de apreciere pentru lucrurile pe care le-am primit. Este minunat să ne dăm seama pentru câte trebuie să fim recunoscători din clipa în care începem să observăm.

Faptul că ne oprim puţin şi recunoaştem multele daruri care ne-au fost oferite ne luminează spiritele instantaneu şi ne ajută să ne aducem aminte cât de mult ne iubeşte şi ne susţine Universul. Ori de câte ori

eu şi fiicele mele suntem agitate, irascibile, nervoase, neliniştite, plictisite sau indispuse, le sugerez să ne gândim la cât mai multe lucruri posibile faţă de care să fim recunoscătoare, pentru a ne schimba energia. Facem o listă pe care notăm binecuvântările, încercând să adunăm cel puţin zece. De fiecare dată, frica dispare, inimile se deschid şi intuiţia iese la suprafaţă.

Practicarea recunoştinţei menţine conştiinţa copiilor concentrată pe abundenţa, sprijinul şi iubirea pe care Universul le are pentru ei. Le direcţionează inimile şi atenţia de a primi tot ceea ce este disponibil pentru ei şi le aminteşte să rămână într-o stare de receptivitate şi de pace.

Am descris numai câteva căi de a cere îndrumare divină, fiind foarte posibil ca tu să fi adoptat una total diferită. Unii oameni fac incantaţii sau îşi cântă rugăciunile, în vreme ce alţii le spun în gând sau se folosesc de rozarii. Alţii se roagă în grup, au un dialog continuu cu Dumnezeu sau meditează. Toate metodele şi tradiţiile sunt oportune.

Stilul tău de a te ruga este foarte personal, aşa că foloseşte abordarea pe care o preferi. Ştii că Dumnezeu te iubeşte în totalitate şi necondiţionat, aşa cum eşti, cu toate greşelile şi defectele tale. Fie că faci apel la Spirit de una singură, fie alături de copiii tăi, trebuie să crezi din răsputeri că Universul vrea să te ajute, însă mai întâi trebuie să-i ceri asta.

În momentul în care a fost întrebat despre miracole, Iisus Hristos, dascălul tuturor dascălilor, a subliniat importanţa rugăciunii. "Eu nu fac nimic de la Mine putere", a spus El. "Tatăl Meu din Ceruri este Cel care lucrează prin Mine." În Biblie, mai spunea: "Dacă Dumnezeu ţine cu noi, atunci cine mai poate fi împotriva noastră?". Adevărul este că nu există putere mai mare decât cea a lui Dumnezeu.

Adoptarea unor obiceiuri noi

- "Pescuitul" soluţiilor. În cadrul familiei, obişnuiţi-vă să căutaţi îndrumare împreună. Ori de câte ori cineva are o nedumerire, o dilemă, o problemă sau o chestiune de rezolvat, invitaţi-i pe toţi să-şi lanseze undiţele creativităţii în oceanul Universului şi să solicite sprijin, inspiraţie, răspunsuri şi îndrumări pentru a ajuta acea persoană. Trageţi tot ce iese la iveală şi nu cenzuraţi nimic. Dacă o idee nu funcţionează, o puteţi arunca oricând înapoi. Cu cât cooperează mai mult familia voastră la această tehnică, cu atât va fi mai plăcută şi mai creativă recompensa.

- Rugaţi-vă cu toţii. Cele mai puternice rugăciuni sunt acelea pe care le adresezi perfect conştient că eşti copilul iubit al lui Dumnezeu. Atunci când ceri îndrumare divină ştiind în adâncul sufletului că Universul vrea să te sprijine, să îţi facă pe plac şi să te iubească necondiţionat, cererile tale se împlinesc mai rapid. Când

te rogi alături de alte persoane care îţi împărtăşesc credinţa, funcţionează chiar şi mai bine. (pag. 246-247)

Lecţiile şi scopul sufletului

un îndrumar transmis prin channeling, despre motivul pentru care vă aflaţi aici

de Sonia Choquette

- Dacă nu aţi auzit niciodată de Sinele vostru Divin, considerând ciudată ideea de a vă încredinţa egoul unei puteri mai măreţe; dacă vă doriţi atât de mult să deţineţi mereu controlul, încât nu vă puteţi imagina renunţând la nimic; sau dacă rămâneţi treji noaptea, gândindu-vă fără să ajungeţi la niciun rezultat, încercând să înţelegeţi lucrurile prin toate modalităţile şi căile, dar fără niciun efect... atunci, sunteţi **elev** în privinţa acestei lecţii.

- Dacă aţi auzit de conceptul de Fiinţă Lăuntrică Divină şi consideraţi că este o idee încurajatoare, dar nu sunteţi dornici să credeţi în ea; dacă apreciaţi ideea de a avea o Putere Sacră, însă vă îngrijoraţi mult prea mult ca să o lăsaţi vreodată să preia conducerea; dacă admiteţi că aveţi o Conştiinţă Superioară, dar trebuie să fiţi mai întâi siguri cum funcţionează lucrurile, ca să aveţi încredere în ea... atunci, sunteţi **ucenic**.

- Dacă ştiţi că Sinele vostru Divin este o forţă autentică şi aţi simţit că, uneori, el preia conducerea; dacă simţiţi că vă îngrijoraţi şi vă gândiţi mai puţin, având mai multă încredere că Înţelepciunea voastră lăuntrică se va ocupa de viaţa voastră; dacă simţiţi impulsuri inspirative; dacă găsiţi dorinţa şi curajul de a vă urma intuiţia şi de a fi surprinşi, ulterior, de cât de creativi sunteţi; dacă percepeţi prezenţa Sursei voastre Sacre şi-i cereţi să vă ajute... sunteţi **calfă**.

- Dacă aveţi o viziune îndrăzneaţă şi găsiţi puterea, curajul, bunăvoinţa şi bucuria de a fi siguri că Sinele vostru Divin o va duce la bun sfârşit; dacă în forul vostru interior, ştiţi că lucrurile asupra cărora vă concentraţi se vor produce dacă i le încredinţaţi Sufletului vostru Divin; dacă simţiţi că posibilităţile voastre creatoare sunt nemărginite şi aveţi încredere în Inteligenţa Esenţei voastre; sau dacă în timpul nopţii dormiţi în pace, trezindu-vă dimineaţa cu idei înălţătoare, pline de inspiraţie... vă aflaţi pe calea de a deveni **maestru** la această lecţie şi de a trăi în libertate deplină.

Dacă sunteţi Elev...

- Amintiţi-vă că aveţi un Sine Divin.
- Începeţi să-i cereţi înţelepciunii voastre Lăuntrice să preia conducerea.
- Daţi-i egoului vostru un nume de animal de

companie, cum ar fi "Cusurgiul" sau "Poindexter", cerându-i, afectuos, să stea liniştit.

Dacă sunteţi Ucenic...

• Vizitaţi muzee, studiaţi clădirile care au o arhitectură semnificativă, plimbaţi-vă printr-un parc dendrologic, ascultaţi piese muzicale emoţionante şi vedeţi dacă observaţi forţele Divine existente în acele locuri.

• Cereţi-i Conştiinţei voastre Divine să menţină o legătură directă cu voi, dăruindu-vă sentimente paşnice.

• Observaţi cât de puternic este egoul vostru şi obişnuiţi-vă să râdeţi de el (cu afecţiune, fireşte), ca să-i diminuaţi influenţa.

• Repetaţi zilnic afirmaţia: "Sine Divin, foloseşte mintea, inima şi corpul meu, ca să fiu de folos omenirii şi să creez la întregul meu potenţial" sau formulaţi-vă o afirmaţie asemănătoare.

Dacă sunteţi Calfă...

• Atunci când munciţi, lăsaţi în mod deliberat ca Sinele vostru Divin să preia conducerea, prin intermediul avalanşei de idei, al exercitării controlului într-o manieră relaxantă, al jocului şi rugăciunii. (pag. 82-83)

14.01.2016

O pasăre în zbor

povestiri zen pentru viața de zi cu zi

de Osho

Vin la mine oameni care mă întreabă: "Ce se va întâmpla dacă meditez? Ce rezultat voi obține?" Țineți cont, meditația nu este o acțiune orientată către obținerea unui rezultat. Meditezi și atât. Orice se întâmplă după aceea nu este un rezultat. Dacă urmărești să obții un rezultat prin meditația realizată, nu vei obține nimic. Meditația va fi inutilă. Cea care urmărește un rezultat este mintea.

Meditația este atunci când nu aștepți nimic. Dai un picior cănii și treci mai departe. Meditezi și mergi mai departe; nu stai să vezi rezultatul. Nu întreba: "Ce se va întâmpla acum, după ce am realizat această acțiune?", pentru că dacă aștepți să se întâmple ceva, nu vei intra în stare de meditație. Mintea se va gândi necontenit la rezultat. Ea nu poate fi aici și acum; ea trebuie să fie mereu în viitor. Ce fel de meditație va fi aceea în care te întrebi fără încetare: "Ce rezultat voi obține? Nu s-a petrecut încă nimic, dar ce se va petrece?" Nu se va petrece nimic, fiindcă aceea nu este meditație. Ce fel de

iubire este aceea în care te întrebi fără încetare: "Când va veni fericirea? Nu a venit încă, dar va veni?" Nu va veni, fiindcă aceea nu este iubire.

Când uiți complet de rezultat, când nici nu-ți mai trece prin minte că ar putea fi vreun rezultat, când nu există nicio vibrație în tine orientată către viitor, cu alte cuvinte când devii ca o apă liniștită, deplin ancorat în aici și acum, atunci totul se poate petrece. În meditație, cauza și efectul nu sunt separate. Cauza este efectul. Acțiunea și rezultatul acțiunii nu sunt separate. Acțiunea este rezultatul acțiunii. Nu mai există această diviziune în meditație. Copacul și sămânța nu sunt două entități separate. Sămânța este copacul.

Dar în minte totul este divizat: sămânța și copacul sunt separate; acțiunea și rezultatul acțiunii sunt două lucruri diferite. Rezultatul acțiunii este întotdeauna în viitor, în timp ce acțiunea se petrece acum. Acționezi cu gândul la viitor. Mintea sacrifică în permanență prezentul de dragul unui viitor care nu există. Nu există viitorul - există numai timpul prezent. Există prezentul etern, acum, pe care îl sacrificați de dragul lui niciodată.

Acest raport se inversează în meditație. Viitorul este sacrificat de dragul prezentului. Ceea ce nu există este sacrificat pentru ceea ce există. Nu există rezultat, nu există concluzie. Lovește cana și mergi mai departe. Nu te aștepta la vreun rezultat. (pag. 144-145)

Faimă, bogăție și ambiție

care e adevărata semnificație a succesului?

de Osho

Gândirea pozitivă e pur și simplu filosofia ipocriziei, ca să-i spunem pe numele ei adevărat. Atunci când îți vine să plângi, ea te învață să cânți. Dacă te străduiești, o să reușești, dar lacrimile acelea reprimate vor ieși la un moment dat, într-o anumită situație. Reprimarea are limitele ei. Iar cântecul pe care îl cântai era lipsit de orice sens; nu-l simțeai, el nu se născuse din inima ta. Exista doar pentru că filosofia spune să alegi mereu pozitivul. (pag.159)

Un om care meditează este în mod firesc lent - nu fiindcă se străduiește, ci fiindcă nu are de ajuns nicăieri. Nu are nimic de realizat, nu trebuie să devină nimic, procesul devenirii a încetat. Când devenirea ia sfârșit, ființa este. Iar ființa e înceată, neagresivă, negrăbită.

Atunci poți savura gustul fiecărui moment cu prezență totală, poți fi prezent față de prezent; altminteri ești atât de grăbit, încât e imposibil să arunci vreo privire către ceea ce este. Ochii tăi sunt ațintiți către un obiectiv îndepărtat, către o stea îndepărtată; într-acolo te uiți tu. (pag.226)

Mori pentru a renaște

de Osho

Ați observat vreodată că îngânăm mereu și mereu aceleași inepții? În relațiile noastre, în iubirile noastre, în prietenii, la serviciu, fără încetare. Ceea ce nu ne împiedică să credem de fiecare dată că este cu totul altceva. Nimic nu se poate modifica atâta vreme cât lăuntric rămânem aceiași. Mentalul este stupid: speră să fie altfel, deși știe bine că, în fond, nimic nu se poate modifica, deoarece noi înșine împiedicăm transformarea să se producă.

Când ne îndrăgostim de o femeie, viața ni se pare dintr-o dată romantică și poetică. Nu este pentru prima oară când trăim asta. De câte ori până acum lumea nu ne-a apărut ca un vis minunat? Şi apoi ea se transformă în ceva oribil; visul minunat devine coșmar, paradisul devine infern. De câte ori nu s-a petrecut astfel? Şi totuși ne vom îndrăgosti din nou... și vom uita!

Noi suntem cei care ne repetăm! Nicio transformare nu este posibilă fără a pune capăt acestor reproduceri în serie. Ce este de făcut? În primul rând, trebuie să conștientizăm acest mecanism care se tot repetă. Să constatăm că muncim ca niște automate și nu ca ființe umane. Omul nu se trezește în noi decât atunci când

încetăm să mai fim mașini, când urmăm noi drumuri care ne poartă către necunoscut. Deplasându-ne pe un teren familiar, refacem ceea ce am mai făcut deja. Devenim experți în materie. Din această cauză, aproape oricine poate să ne prevadă acțiunile. Dimpotrivă, aproape orice om - care este demn de numele de om - este imprevizibil. Astrologia există deoarece noi ducem o viață mecanică: din zece mii de persoane, se poate prezice oricând ce vor face 9999 dintre ele! (pag.120)

Arhiva ESOTERIKA 2015 > >